गूजरात विद्यापीठ ग्रंथालय
[ गुजराती कॉपीराजिट विभाग ]

अनुक्रमांक १३१९ वर्गांक

पुस्तकनुं नाम વનસ્પતિ ઓરાકની પકવાન પોથી

विषय 839

III/1905 191

# Vegetarian Cookery

WITH

Testimonies of eminent Physicians, Chemists, Scientists, Naturalists, Physiologists, &c., showing the Natural Diet of Man and the evil effects of Flesh-eating.

BY

**BYRAMJI DINSHAWJI PANDAY.**

*2nd EDITION.*

# વનસ્પતિ ખોરાકની પકવાન પોથીઃ

## (અન્ન-ફળ-શાક-દુધના વિવિધ પકવાનોની ચોપડી.)

જેમાં

માંસ ખાવાની વિરૂદ્ધમાં વેલાયતના મોટા તબીબો, રસાયન-શાસ્ત્રીઓ, તત્વજ્ઞાનીઓ વગેરે પુષ્કળ વિદ્વાનોના અનુભવિ અભિપ્રાયો આપવામાં આવ્યા છે.

**બીજી આવૃત્તિ.**

(સુધારા તથા વધારા સાથે)

રચનાર—**બેરામજી દીનશાજી પાંડે.**

પ્રગટકર્તા—**દી. લખમીદાસની કુંo**

મુંબઇ: સને ૧૯૦૫ ઇસ્વી.

મૂલ્ય રૂ૦ ૧.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૩૧૯ ૯૩૨

*Registered under Act XXV of 1867.*

*(All rights reserved by Publishers)*

પ્રગટકર્ત્તાઓએ સર્વે હક સ્વાધિન રાખ્યા છે.

**ઠી૦ લખમીદાસની કું૦**

ચોપડી વેચનારાઓ તથા છપાવનારાઓ

પારસી બજાર સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઈ

# સાંકળિયું.


| | પાનું |
|---|---|
| વનસ્પતિનો ખોરાક ખાવા માટેના મુખ્ય મુદ્દાઓ ... ... | ૧ |
| વનસ્પતિનો ખોરાક ખાવા માટેના પચીસ કારણો. ... ... | ૨–૭ |
| માંસ ખાવાની વિરૂદ્ધમાં વેલાયતના મોટા તબીબો, રસાયન શાસ્ત્રીઓ વગેરે પુષ્કળ વિદ્વાનોના મતો. ... ... | ૭–૫૮ |
| ઝેરી માછલાંઓ. ... ... ... ... ... | ૫૮ |
| પારસીઓમાં અન્ન–ફળ–શાકના ખોરાકનો ફેલાવો. ... ... | ૫૯–૬૪ |
| અન્ન–ફળ–શાક–દુધનો ખોરાક શરૂ કરનાર તથા ખાનારના લાભની સૂચના... ... ... ... ... | ૬૪–૭૧ |
| મનુષ્યોનાં પોષણ અર્થે ખોરાકમાં આવતાં વિવિધ તત્વોની સમજણ. | ૭૧–૭૬ |
| હિંદુસ્થાનમાં પચીસ કરોડ માણસો શું ખાઇ જીવે છે? ... | ૭૬–૮૧ |
| માંસ-માછલાંનો ખોરાક ત્યાગ કરવાનાં મુખ્ય કારણો: વનસ્પતિનો ખોરાક ખાવા સામે માંસાહારીઓના વાંધાઓનો ૨૬ જવાબ ... | ૮૨–૯૬ |
| ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુઓમાં આવેલાં વિવિધ તત્વોનાં પૃથક્કરણ-નો કોઠો. ... ... ... ... | ૯૬–૯૭ |
| પારસીઓ અસલ કયો ખોરાક ખાતા હતા? ... ... | ૯૮–૧૦૪ |
| કયા ખોરાકથી પારસી વૅજીટેરિયનોની તનદુરસ્તી સચવાય અથવા તેમાં વધારો થાય? ... ... ... ... | ૧૦૪–૧૨૨ |
| બિમાર તથા બિમારીથી નબળાં થયલાં માણસોને લાયકનો ખોરાક. | ૧૨૩–૧૨૪ |

| | પાનું |
|---|---|
| અકુરી ... ... ... ... | ૨૧ |
| અડદની દાળ વધારેલી ... | ૬૮ |
| અથાણું કાચી કેરીનું... ... | ૧૩૪ |
| અથાણું આદા મૂળીનું ... | ૧૩૪ |
| અનેનાસ મીઠું... ... ... | ૭૬ |
| અળુના પાતરાંનો પાટિયો ... | ૬૭ |
| અળુના દાંડાનો પાટિયો . . . | ૬૭ |
| અળુખડાંનું શાક ... ... | ૭૬ |
| આઉદ ... ... ... ... | ૪૧ |
| આટો ખીલવવાની પાંચ રીતો | ૧૨૩ |
| આમલીનું ડોહોળું ... ... | ૬૪ |
| આમલીનું ડોહોળું બીજી રીતે | ૬૫ |
| આમળાંનો મુરબ્બો ... ... | ૫૭ |
| આરારૂટની કાંજી ... | ૧૧૭ |
| આરિયાનું શાક... ... ... | ૭૭ |
| આરિયાનાં સંભારિયાં ... ... | ૭૭ |
| આલણ... ... ... ... | ૩૧ |
| ઑલકૉલનું શાક ... ... | ૮૫ |

| | પાનું |
|---|---|
| ઓસામણ | ૬૩ |
| ઓસામણુની કઢી | ૬૪ |
| અંજીરનું શાક | ૭૬ |
| અંજીર કાચાંનું શાક | ૭૬ |
| અંબાડાનું શાક | ૭૬ |
| આંબાકળિયેા | ૭૭ |
| ઇસ્ટુ યા પંચ ભેળ્યું શાક | ૮૭ |
| ઇસ્ટુ સુકી તરકારીનું | ૮૭ |
| ઇસ્ટુ ફણુસના બીજમાં | ૧૦૦ |
| ઇસ્ટુ પચરસી ભાજીનું | ૧૦૧ |
| કચેારી મગની દાળની | ૨૩ |
| કચેારી ચેાળાની | ૨૩ |
| કચેારી વટાણાની | ૨૩ |
| કચેારી અડદની દાળની | ૨૩ |
| કટલેસ તરેહવાર તરકારીના | ૭૭ |
| કટલેસ સલગમના | ૧૧૩ |
| કડવાં બીજનું શાક | ૭૮ |
| કડવાં બીજનેા સેરવેા | ૧૨૦ |
| કઢી દહીંની | ૬૪ |
| કઢી છાસની | ૬૪ |
| કઢી કેાકમની | ૬૪ |
| કમરખનું શાક | ૭૮ |
| કમેાદિયેા કંદના કટલેસ | ૧૧૬ |
| કમેાદિયેા કંદ બાફેલેા | ૧૧૬ |
| કમેાદિયેા કંદ ચાસ પાયલેા | ૮૨ |
| કમેાદિયેા કંદનેા પાટિયેા | ૬૬ |
| કમેાદિયેા કંદ તળેલેા | ૮૨ |
| કમેાદિયેા કંદનેા સેરવેા | ૧૨૧ |
| કમેાદિયેા કંદનું શાક | ૮૨ |
| કમેાદિયેા કંદનેા હલવેા | ૧૬ |
| કરકરયાં ઘઉંના આટાના | ૩૦ |
| કરકરયાં પટેટાના | ૯૭ |
| કસ્ટર બદામનું | ૧૩૧ |
| કસ્ટર પસ્તાંનું | ૧૩૧ |
| કાકડીના બીજની ચિકી | ૧૯ |
| કાકડીનું શાક | ૭૮ |
| કાકડીનાં સંભારિયાં | ૭૮ |
| કાકડીનું રાઇતું | ૧૩૪ |
| કારેલાંનું શાક | ૭૯ |
| કારેલાં ખાટાં-મીઠાં | ૭૯ |
| કારેલાંનાં સંભારિયાં | ૭૯ |
| કારેલાંનેા મુરબ્બેા | ૫૭ |
| કુતીના આટાની કાંજી | ૧૧૯ |
| કુરડઇ | ૨૪ |
| કુંદરૂ | ૨૩ |
| કેરવઇ પટેટા તથા કેળાંની | ૯૩-૯ |
| કેરીની જેલી | ૧૨૮ |
| કેરીની બરફી | ૪૯ |
| કેરીનેા રસ | ૧૨૧ |
| કેરીનેા મુરબ્બેા | ૫૭ |
| કેરીના ખમણનેા મુરબ્બેા | ૫૭ |
| કેરી કાચીનું પાણીનું અથાણું | ૧૩૪ |
| કેળાંની કેરવઇ | ૯ |
| કેળાંનેા પાટિયેા | ૬૬ |
| કેળાંની પાનકી | ૯ |
| કેળાંની પૂરી | ૯ |
| કેળાંની ફરસી પૂરી | ૧૦ |
| કેળાંની મીઠી પૂરી | ૯ |
| કેળાંની ઘારીપૂરી | ૩૩ |
| કેળાંનું રાઇતું | ૧૩૪ |
| કેળાંનું શાક | ૮૦ |
| કેળાં તળેલાં | ૮૦ |
| કેળાં ને મેથીની ભાજીનું શાક | ૮૦ |
| કેળાંનાં મુઠિયાં | ૨૫ |
| કૉલીફ્લાવરનું શાક | ૭૯ |
| કૉર્નફ્લોરની કાંજી | ૧૧૮ |
| કૉર્નફ્લોરનું પુડીંગ | ૧૩૦ |
| કેાપરાં પાક | ૪૬ |
| કેાપરાંનું કેામળ યા પાટિયેા | ૬૫ |
| કેાઠીમડાંનું શાક | ૮૨ |
| કેાબીનું શાક | ૮૦ |
| કેાહેાળાંનું ખાટું-મીઠું શાક | ૮૧ |
| કેાહેાળાંની ખીર | ૧૬ |
| કેાહેાળાંના ગરની પાપડી | ૧૨૫ |
| કેાહેાળાંના બીજની ચિકી | ૧૯ |
| કેાહેાળાંના પનેલાં | ૮[illegible] |

| | પાનું |
|---|---|
| કોહોળાં પાક ... ... ... | ૧૨૫ |
| કોહોળાંનો મુરબ્બો કટકાનો... | ૫૭ |
| કોહોળાંનો મુરબ્બો ખમણનો | ૫૭ |
| કોહોળાંનો મુરબ્બો વરખનો | ૫૭ |
| કોહોળાનો હલવો ... ... | ૧૬ |
| કંટોલાંના કવાબ ... ... | ૮૩ |
| કંટોલાં ખમણના ... ... | ૮૩ |
| કંટોલાં તળેલાં... ... ... | ૮૩ |
| કંટોલાનું શાક... ... ... | ૮૩ |
| કંદનો પાટિયો... ... ... | ૬૬ |
| કંસાર યા લાપસી ... ... | ૧૩ |
| કાંદાની ખીર ... ... ... | ૧૭ |
| કાંદાના મુઠિયાં ... ... ... | ૨૫ |
| કાંદાનો હલવો ... ... ... | ૧૭ |
| ખજુરની ધારી... ... ... | ૩૩ |
| ખજુર તળેલો... ... ... | ૫૨ |
| ખડબુચના બીજની ચિકી ... | ૧૯ |
| ખમણની પોળી ... ... | ૩૨ |
| ખમીર બે જાતના ... ... | ૨૭ |
| ખાજાં ... ... ... | ૪૩ |
| ખાજાં મલાઇના ... ... | ૪૩ |
| ખીચડી બાફેલી... ... ... | ૫૯ |
| ખીચડી વઘારેલી ... ... | ૫૯ |
| ખીચડી વઘારેલી બીજી રીતે | ૫૯ |
| ખીચડી ,, બદામ દ્રાક્ષની... | ૫૯ |
| ખીચડી બાજરીની ... ... | ૫૯ |
| ખીર કોહોળાંની ... ... | ૧૬ |
| ખીર કાંદાની ... ... ... | ૧૭ |
| ખીર ચોખાના આટાની ... | ૧૦ |
| ખીર ઘઉંનું દુધની ... ... | ૧૧૬ |
| ખીર ઘઉંના રવાની ... ... | ૧૦ |
| ખીર સેવની ... ... ... | ૨૩ |
| ગલકાંનું કોમળ યા પાટિયો... | ૬૫ |
| ગલકાંનું શાક ... ... | ૮૪ |
| ગળમાણું ... ... ... | ૧૨ |
| ગાજર ખાટાં મીઠાં ... ... | ૮૪ |
| ગાજરનો મુરબ્બો કટકાનો ... | ૫૭ |
| ગાજરનો મુરબ્બો ખમણનો... | ૫૭ |

| | પાનું |
|---|---|
| ગાજરનો મુરબ્બો વરખનો... | ૫૭ |
| ગાજરનું શાક ... ... ... | ૮૪ |
| ગાજરનો સેરવો ... ... | ૧૨૦ |
| ગાજરનો હલવો ... ... | ૧૮ |
| ગુલકંદ ... ... ... ... | ૫૮ |
| ગુલાબનું શરબત ... ... | ૧૩૩ |
| ગુવારની સીંગનો પાટિયો ... | ૮૪ |
| ગુવારની સીંગનું શાક... ... | ૮૪ |
| ગુવારની સીંગનો સેરવો ... | ૧૨૦ |
| ગોળ ઘીનો પાક ... ... | ૧૨ |
| ગોળપાપડી ... ... ... | ૧૨ |
| ગોળપાપડી ફરમાસુ ... ... | ૧૨ |
| ગોળપાપડી નરમ ... ... | ૧૨ |
| ગાંઠિયા ... ... ... ... | ૫૬ |
| ઘઉંના આટાની દુધેલી ... | ૨૯ |
| ઘઉંનો ખીચડો... ... ... | ૬૦ |
| ઘઉંનું દુધ બનાવવાની રીત | ૧૫ |
| ઘઉંનું દુધની ખીર ... ... | ૧૧૬ |
| ઘઉંના રવાની ખીર ... ... | ૧૦ |
| ઘઉંનું દુધ તળેલું ... ... | ૧૬ |
| ઘઉંનું દુધ રાંધેલું ... ... | ૧૫ |
| ઘઉંનું દુધનો હલવો... ... | ૧૬ |
| ઘારી ... ... ... ... | ૩૨ |
| ઘાસની જેલી ... ... | ૧૨૮ |
| ઘુઘરા ફરસા ... ... ... | ૧૪ |
| ઘુઘરા મેવાના ... ... | ૧૪ |
| ઘુઘરા રવાના ... ... ... | ૧૪ |
| ઘુઘરા વટાણાના ... ... | ૧૫ |
| ઘુઘરી ઘઉંની ... ... ... | ૨૭ |
| ઘેબર અથવા મેવર ... ... | ૪૪ |
| ચટણી પંજાબી ... ... | ૧૩૬ |
| ચણાના આટાની ખાંડવી ... | ૨૯ |
| ચણાની ચિકી ... ... | ૧૯ |
| ચણાના ફાફડા ... ... ... | ૪૦ |
| ચણાની દાળનો પાટિઓ ... | ૬૭ |
| ચણા (હરબરા)નો પાટિયો ... | ૬૭ |
| ચણાની દાળ મોકળી ... ... | ૭૦ |
| ચણાની દાળ ધુંટેલી ... ... | ૭૦ |

| | પાનું |
|---|---|
| ચણાની દાળના ઢોકળાં બાફેલાં | ૩૦ |
| ચણાની દાળના ,, વધારેલાં | ૩૦ |
| ચણાની દાળના ,, તળેલાં | ૩૦ |
| ચોખા દાળના ,, થાળીના | ૩૦ |
| ચણાની દાળના ,, રસવાળાં | ૩૦ |
| ચણા વગેરે આટાની ઢોકળી... | ૩૧ |
| ચણાની દાળની ઢોકળી ... | ૭૦ |
| ચણાના આટામાં મૂળાનું શાક... | ૭૫ |
| ચણા સણગા ફુટેલા (ટિટોરી) | ૭૦ |
| ચણાની દાળમાં અળુના પાતરાંનું શાક ... ... ... | ૭૩ |
| ચણાની દાળમાં કોબીનુ શાક... | ૭૪ |
| ચણાની દાળમાં કોહોળાંનુ શાક | ૭૩ |
| ચણાની દાળમાં કારેલાંનું શાક | ૭૪ |
| ચણાની દાળમાં કંટોલાંનુ શાક | ૭૪ |
| ચણાની દાળમાં ગલકાંનું શાક | ૭૪ |
| ચણાની દાળમાં ચીભડાંનું શાક | ૭૪ |
| ચણાની દાળમાં પટેટાનું શાક | ૭૪ |
| ચણાની દાળમાં પરવળનું શાક | ૭૪ |
| ચણાની દાળમાં પંડોળાનું શાક | ૭૪ |
| ચણાની દાળમાં તુરિયાંનું શાક | ૭૨ |
| ચણાની દાળમાં દિલપસંદનું શાક | ૭૪ |
| ચણાની દાળમાં દુધીનું શાક... | ૭૨ |
| ચણાની દાળમાં ભાજીનું શાક | ૭૩ |
| ચણાની દાળમાં મૂળાનું શાક... | ૭૪ |
| ચાપટ ... ... ... ... | ૩૯ |
| ચાવલ બાફેલા ... ... ... | ૫૮ |
| ચાવલ વધારેલા ... ... | ૫૮ |
| ચાવલ વધારેલા બદામ દ્રાક્ષના | ૫૮ |
| ચાવલ દાળનો કુરદાળ ... | ૬૦ |
| ચાવલ દાળનો બિરંજ ... | ૬૦ |
| ચાવલનો ઝરદો... ... ... | ૬૦ |
| ચાવલનો ઝરદો બીજી રીતે... | ૬૧ |
| ચાવલ દાળનો તુવર પલાવ ... | ૬૧ |
| ચાવલ દાળનો કુબલી પલાવ... | ૬૨ |
| ચાવલ ચોળાનો લોભિયા પલાવ | ૬૨ |
| ચાવલ અને કેરીનો પલાવ ... | ૬૨ |
| ચાવલનો મુઝફ્ફર સોલા ... | ૬૨ |

| | પાનું |
|---|---|
| ચિકી તરેહવાર વસ્તુઓની ... | ૧૯ |
| ચીભડાંનું શાક ... ... ... | ૮૫ |
| ચીભડાંનું શાક ખાટું મીઠું... | ૮૫ |
| ચીરોટિયા ... ... ... | ૪૦ |
| ચોખાની કાંજી ... ... ... | ૧૧૮ |
| ચોખાના આટાની ખીર ... | ૧૦ |
| ચોખાના આટાની દુધેલી ... | ૨૯ |
| ચોખાના આટાની પાનકી ... | ૮ |
| ચોખાના આટાની ફરસી પાનકી | ૯ |
| ચોખાના આટાની પૂરી ... | ૮ |
| ચોખાના આટાની ફરસી પૂરી... | ૮ |
| ચોખાના આટાની મીઠી પૂરી | ૮ |
| ચોખાના આટાનો પૂડો ... | ૮ |
| ચોધારીનું શાક... ... ... | ૮૫ |
| ચોળા તળેલા ... ... ... | ૭૧ |
| ચોળા શેકેલા ... ... ... | ૭૧ |
| ચોળા ઘુંટેલા ... ... ... | ૭૨ |
| ચોળા રસદાર ... ... ... | ૭૨ |
| ચોળા વધારેલા ... | ૮૬ |
| ચોળાનો સેરવો ... ... | ૧૨૦ |
| ચોળાની ભાજીનું શાક ... | ૮૬ |
| ચોળાફળીનું શાક ... ... | ૮૬ |
| ચોળાની સીંગનો સેરવો ... | ૧૨૦ |
| ચોળાફળી ને ચીભડાંનું શાક... | ૮૬ |
| છવડા ... ... ... ... | ૪૧ |
| જલેબી ... ... ... ... | ૪૭ |
| જીરાં પાક ... ... ... | ૧૩૫ |
| જેલી ... ... ... | ૧૨૮–૧૨૯ |
| ટાપિયોકાની કાંજી ... ... | ૧૧૭ |
| ટૉમેટો ડમ્પ્લિંગ્સ ... | ૮૮ |
| ટામેટા ને પટેટાનું શાક ... | ૮૮ |
| ટામેટાનો પાટિયો ... ... | ૬૬ |
| ટામેટા ને ચણાનું શાક ... | ૧૧૨ |
| ટામેટા ને તાજા ચણાનું શાક | ૧૧૨ |
| ટામેટામાં મૅકરૉની ... ... | ૧૧૬ |
| ટામેટાનો સેરવો ... ... | ૧૧૯ |
| ટામેટાનો સૉસ ... ... | ૧૧૪ |
| ટીંડોરાંનું શાક... ... ... | ૮૮ |

| | પાનું |
|---|---|
| ટીંડોરાના સંભારિયાં ... ... | ૮૮ |
| ટોસ્ટનું પાણી ... ... ... | ૧૩૩ |
| ડબલબિન્સનો સેરવો ... ... | ૧૨૦ |
| ડબલબિન્સ ને મેથીની ભાજીનું શાક ... ... ... ... | ૯૦ |
| ડાંભાનું શાક ... ... ... | ૧૦૨ |
| તડબુચના બીજની ચિકી ... | ૧૯ |
| તરેહવાર તરકારીના કટલેસ ... | ૭૭ |
| તરેહવાર તરકારીના મુઠિયા ... | ૨૫ |
| તરેહવાર તરકારીનો સેરવો | ૧૧૯–૧૨૧ |
| તુરિયાંનું કોમળ યા પાટિયો... | ૬૫ |
| તુરિયાંનો ખીમો ... ... | ૯૦ |
| તુરિયાંનો પાટિયો બીજી રીતે... | ૮૯ |
| તુરિયાંનું શાક ... ... ... | ૮૯ |
| તુરિયાંનું શાક મીઠું ... ... | ૮૯ |
| તુરિયાંના સંભારિયાં ... ... | ૮૯ |
| તુરિયાં, ગુવારની સીંગ અને ચીભડાંનું શાક ... ... | ૯૦ |
| તુરિયાં, ચોળાફળી અને ચીભડાંનું શાક ... ... ... | ૯૦ |
| તુરિયાં ને ફ્રેન્ચબિન્સનું શાક | ૮૯ |
| તુવરની દાળ ખડી ... ... | ૬૩ |
| તુવરની દાળ પાતળી ... ... | ૬૩ |
| તુવરની દાળ ખાટી મીઠી ... | ૬૩ |
| તુવરની દાળ મસાલાની ... | ૬૩ |
| તુવરની દાળ વઘારેલી... ... | ૬૩ |
| તુવરની દાળમાં ઢોકળી ... | ૭૧ |
| તુવરની દાળમાં સુતરી ... | ૭૧ |
| તુવરની દાળની પોળી... ... | ૩૩ |
| દમોરાં ... ... ... ... | ૨૩ |
| દહીં ... ... ... ... | ૩૬ |
| દહીંથરાં સાદાં ... ... ... | ૧૯ |
| દહીંથરાં મીઠાં ... ... ... | ૧૯ |
| દહીંવડાં ... ... ... ... | ૩૮ |
| દહીંનો મઠો ... ... ... | ૩૭ |
| દહીંનો મઠો બીજી રીતે ... | ૩૭ |
| દહીંનો શીખંડ ... ... ... | ૩૮ |
| દાડમની છાલ ... ... ... | ૧૨૪ |
| દાડમનું શરબત... ... ... | ૧૩૩ |
| દિલપસંદ મસાલેદાર ... ... | ૯૦ |
| દુધના પફ ... ... ... | ૧૩૧ |
| દુધપાક ... ... ... ... | ૩૪ |
| દુધની બળી ... ... ... | ૩૯ |
| દુધ મેવાના મસાલાનું ... | ૧૧૭ |
| દુધિયાં દુધી ... ... ... | ૯૧ |
| દુધીના કવાબ ... ... ... | ૯૧ |
| દુધીનું શાક ... ... ... | ૯૧ |
| દુધી મીઠું તથા ખાટું મીઠું ... | ૯૧ |
| દુધીનો મુરબ્બો કટકાનો ... | ૫૬ |
| દુધીનો મુરબ્બો ખમણેલો ... | ૫૬ |
| દુધીનો મુરબ્બો વરખનો ... | ૫૬ |
| દુધીનો હલવો ... ... ... | ૧૮ |
| નાન ભઠ્ઠી વિના બનાવેલાં ... | ૪ |
| નાન મીઠાં ... ... ... | ૪ |
| નાન મીઠાં બદામ દ્રાક્ષના ... | ૪ |
| નાન ભઠ્ઠીમાં બનાવેલાં ... | ૪ |
| નાન ખટાઈ ... ... ... | ૪૬ |
| નાન બાકરખાંની ... ... | ૧૯ |
| નાળિયેરનું કોમળ યા પાટિયો | ૬૫ |
| નાળિયેરનું ક્રીમ ... ... | ૧૨૪ |
| નાળિયરનું ખમણુ તળેલું. ... | ૫૨ |
| નાળિયેરનું દુધ કહાડવાની રીત | ૧૨૩ |
| નાળિયરનું માખણ ... ... | ૧૨૪ |
| નાળિયેરનું પુડીંગ ... ... | ૧૨૯ |
| નાળિયેરનો હલવો ... ... | ૧૯ |
| પટેટાની કચોરી ... ... | ૯૫ |
| પટેટાના કટલેસ ... ... | ૯૪ |
| પટેટાના કરકરિયાં ... ... | ૯૭ |
| પટેટાના કવાબ... ... ... | ૯૪ |
| પટેટાનું કસ્ટર... ... ... | ૧૩૦ |
| પટેટાની કેરવઇ... ... ... | ૯૩ |
| પટેટાનો ખીમો... ... ... | ૯૪ |
| પટેટાની ઘારી ... ... ... | ૩૩ |
| પટેટાનો ઝરડો... ... ... | ૯૨ |
| પટેટા બાફેલા ... ... ... | ૯૨ |
| પટેટાનો પાટિયો ... ... | ૯૫ |

| | પાનું |
|---|---|
| પટેટાની પૂરી ... ... ... | ૧૦ |
| પટેટાનું પુડીંગ... ... ... | ૧૨૯ |
| પટેટા રોસ્ત કીધેલા ટામેટાની ગ્રેવી સાથે... ... ... | ૯૫ |
| પટેટા વઘારેલા ... ... | ૯૨ |
| પટેટાનો વરખ... ... ... | ૯૩ |
| પટેટાના વેફર ... ... ... | ૯૩ |
| પટેટાની સળી... ... ... | ૯૩ |
| પટેટાની સળી ખમણેલી ... | ૯૭ |
| પટેટાનો સેરવો ... ... | ૧૧૯ |
| પટેટાનો હલવો... ... ... | ૧૮ |
| પનીર ... ... ... ... | ૩૮ |
| પત્તરવેળિયાં અથવા પતરેળ... | ૯૬ |
| પપાંઉ ખાટું મીઠું ... ... | ૯૬ |
| પરવળનું શાક ... ... ... | ૯૬ |
| પરેઠા ... ... ... ... | ૬ |
| પરેઠા બીજી રીતે ... ... | ૧૧ |
| પાઈ ... ... ... ... | ૫૧ |
| પાટીસ જામ જેલીના... ... | ૫૩ |
| પાટીસ મલાઇના ... ... | ૫૩ |
| પાટીસ માવાના ... ... | ૫૩ |
| પાપડીનું શાક ... ... | ૯૭ |
| પાપડીનું ઉબાડિયું ... ... | ૯૮ |
| પૂરણ પોળી ... ... ... | ૭ |
| પૂડા ઘઉંના ફરસા ... ... | ૭ |
| પૂરી ઘઉંની ... ... ... | ૬ |
| પૂરી ઘઉંની ખારી ... ... | ૬ |
| પૂરી ઘઉંની ફરસી ... ... | ૬ |
| પૂરી ઘઉંની મીઠી ... ... | ૬ |
| પૂરી ફરસી ઘઉં તથા ચણાની | ૭ |
| પેંડા ... ... ... ... | ૫૦ |
| પેરની જેલી ... ... ... | ૧૨૮ |
| પૉરીજ ... ... ... | ૨૬ |
| પોપટજી... ... ... ... | ૩૬ |
| પોળી તુવરની દાળની ... | ૩૩ |
| પૌઆ વઘારેલા ... ... | ૨૮ |
| પૌઆ બીજી રીતના... ... | ૨૮ |
| પૌઆ ત્રીજી રીતના ... ... | ૨૮ |
| પૌઆ ચોથી રીતના ... ... | ૨૮ |
| પંડોળાંનો પાટિયો ... ... | ૯૯ |
| પંડોળાંનું શાક ... ... | ૯૮ |
| પંડોળાં ને કારેલાંનું શાક ... | ૯૮ |
| પંડોળાં, પટેટા ને કારેલાંનું શાક | ૯૯ |
| પંડોળાં ને મેથીની ભાજીનુ શાક | ૯૮ |
| પાંઉ તળેલું ... ... ... | ૫ |
| પાંઉનું પુડીંગ ... ... ... | ૧૩૦ |
| પાંઉ ભઠ્ઠી વિના બનાવેલાં ... | ૫ |
| પાંઉ બીજી રીતના ... ... | ૫ |
| ફણસના બી ને કોબીનું શાક... | ૯૯ |
| ફણસનાં બીમાં પચરસી તરકારી | ૧૦૦ |
| ફણસનાં બીમાં રતાળુ કંદ... | ૧૦૦ |
| ફાલુદો ... ... ... ... | ૧૩૨ |
| ફાલુદો કેસરિયો... ... ... | ૧૩૨ |
| ફાલુદો દૂધ મલાઇનો ... ... | ૧૩૨ |
| ફાળસાંનું શરબત ... | ૧૩૨ |
| ફીણી ... ... ... ... | ૩૫ |
| ફ્રેન્ચબિન્સ બાફેલી ... ... | ૯૯ |
| ફ્રેન્ચબિન્સનો સેરવો ... ... | ૧૨૦ |
| ફ્રેન્ચબિન્સનું શાક ... ... | ૯૯ |
| બચ્ચાંનો ખોરાક ... ... | ૧૨૨ |
| બદામ પાક ... ... ... | ૧૨૭ |
| બદામનું કસ્ટર ... ... | ૧૩૧ |
| બદામની ભાખરી ... ... | ૪૬ |
| બદામનો દમીદો ... ... | ૫૦ |
| બદામનો હરીરો ... ... | ૫૧ |
| બરફી ... ... ... ... | ૪૮ |
| બરફી કેરીની ... ... ... | ૪૯ |
| બરફી કેસરિયા... ... ... | ૪૯ |
| બરફી ચુરમું ... ... ... | ૫૦ |
| બરફી પસ્તાંની... ... ... | ૪૯ |
| બરફી બદામની... ... ... | ૪૯ |
| બરફી મગની દાળની... ... | ૪૯ |
| બાટી ઘઉંના આટાની ... | ૧૧ |
| બાટીના લાડવા... ... ... | ૧૧ |
| બાસુદી ... ... ... ... | ૩૪ |
| બિસ્કીટ ... ... ... ... | ૧૧ |

| | પાનું |
|---|---|
| બિસ્કીટની કાંજી ... | ...૧૧૮ |
| એડાંની અકુરી નકલી... | ... ૨૧ |
| એડાં મસાલેદાર નકલી... | ... ૨૦ |
| બીટ બાફેલાં ... ... | ...૧૦૦ |
| બીટનું શાક ... ... | ...૧૦૦ |
| બ્લૉંમાંઝ... ... ... | ... ૩૫ |
| ભજીયાં અડદની દાળના | ... ૨૪ |
| ભજીયાં ચણાની દાળના | ... ૨૪ |
| ભજીયાં મગની દાળના | ... ૨૪ |
| ભજીયાં વટાણાની દાળના | ... ૨૪ |
| ભજીયાં કોહોળાંનાં ... | ... ૨૪ |
| ભજીયાં અનેનાસનાં ... | ... ૨૫ |
| ભજીયાં કેરીના ... ... | ... ૨૫ |
| ભજીયાં કેળાનાં... ... | ... ૨૫ |
| ભજીયાં ગલકાંનાં ... | ... ૨૫ |
| ભજીયાં ટામેટાના ... | ... ૨૫ |
| ભજીયાં ચીભડાંનાં ... | ... ૨૫ |
| ભજીયાં તુરીયાંનાં ... | ... ૨૫ |
| ભજીયાં દુધીનાં... ... | ... ૨૫ |
| ભજીયાં પટેટાના ... | ... ૨૫ |
| ભજીયાં પંડોળાંનાં ... | ... ૨૫ |
| ભજીયાં ભાજીના ... | ... ૨૫ |
| ભજીયાં મૂળાના ... | ... ૨૫ |
| ભાખરા ભુંજેલા ... | ... ૨૯ |
| ભાખરા તળેલા... ... | ... ૨૯ |
| ભાખરા મીઠા ... ... | ... ૨૯ |
| ભાજીનું શાક ... ... | ...૧૦૦ |
| ભાજીનું શાક બીજી રીતે | ...૧૦૧ |
| ભાજી પચરસીમાં ઇસ્ટુ | ...૧૦૧ |
| ભાજી ને ચણાની દાળનું શાક | ૧૦૧ |
| ભિંડાના કવાબ... ... | ...૧૦૩ |
| ભિંડામાં કંટોલા અથવા કારેલાંનું શાક ... ... | ...૧૦૪ |
| ભિંડા ને ચોળાફળીનું શાક | ...૧૦૪ |
| ભિંડા તળેલા ... ... | ...૧૦૩ |
| ભિંડાનો પાટિયો ... | ... ૬૬ |
| ભિંડા બાફેલા ... ... | ...૧૦૩ |
| ભિંડા મદ્રાસી ... ... | ...૧૦૩ |

| | પાનું |
|---|---|
| ભિંડા મીઠા તથા દહીમાં | ...૧૦૨ |
| ભિંડાનું શાક ... ... | ...૧૦૨ |
| ભિંડાનો સેરવો... ... | ...૧૨૦ |
| ભોંયસીંગની ચિકી ... | ... ૧૯ |
| મકાઇ ભુટ્ટા તળેલા ... | ...૧૦૪ |
| મકાઇ ભુટ્ટા ભુંજેલા ... | ...૧૦૪ |
| મકાઈ ભુટ્ટા ને વટાણાનું શાક | ૧૦૪ |
| મગની દાળ વધારેલી ... | ... ૬૭ |
| મગની દાળ બીજી રીતે | ... ૬૮ |
| મગ ખાટા ... ... | ... ૬૮ |
| મગ સણગા ફુટેલા ... | ... ૭૦ |
| મગની દાળમા તરેહવાર તરકારીનું શાક... ... | ... ૭૫ |
| મઠ સણગા ફુટેલા ... | ... ૭૦ |
| મઠ વધારેલા રસદાર ... | ... ૭૧ |
| મઠ્ઠો દહીંનો ... ... | ... ૩૭ |
| મઠ્ઠો દહીંનો બીજી રીતે | ... ૩૭ |
| મમરાની ચિકી... ... | ... ૧૯ |
| મલીદો .. ... ... | ... ૨૧ |
| મલીદો બીજી રીતે ... | ... ૨૧ |
| મેસુર વધારેલા... ... | ... ૭૧ |
| મસુર „ ધુંટેલા... | ... ૭૧ |
| મસુરની દાળનો સેરવો | ...૧૨૧ |
| માખણિયા કવાબ ... | ...૧૦૫ |
| માખુદી ... ... ... | ... ૩૪ |
| માલપૂડા... ... ... | ... ૨૦ |
| માલપૂડા બીજી રીતે ... | ... ૨૦ |
| માવો ... ... ... | ... ૩૫ |
| મૂળાનું શાક ... ... | ...૧૦૫ |
| મૂળાનું શાક બીજી રીતે | ...૧૦૫ |
| મુળાના મુઠિયાં ... ... | ... ૨૫ |
| મુઠિયાં તરેહવાર તરકારીના | ૨૫–૨૬ |
| મેથીની ભાજીના મુઠિયાં | ... ૨૫ |
| મેસુર ... ... ... | ... ૪૫ |
| મેસુર બદામનો... ... | ... ૪૫ |
| મોગરીનું શાક... ... | ...૧૦૫ |
| મોગરીના કવાબ ... | ...૧૦૬ |
| મોગરીમાં મેથીની ભાજીનું શાક | ૧૦૬ |

| | પાનું |
|---|---|
| મોગરીમાં વેંગણનું શાક | ...૧૦૬ |
| મોતીચુર... ... ... | ... ૪૭ |
| મોહનથાળ ... ... | ... ૪૪ |
| રવો ... ... ... | ... ૨૨ |
| રતાળુ કંદના કટલેસ... | ...૧૧૬ |
| રતાળુ કંદ બાફેલો ... | ...૧૧૬ |
| રતાળુ કંદ ચાસ પાયલો | ... ૮૨ |
| રતાળુ કંદ તળેલો ... | ... ૮૨ |
| રતાળુ કંદનો પાટિયો... | ... ૬૬ |
| રતાળુ કંદનું શાક ... | ... ૮૨ |
| રતાળુ કંદનો સેરવો ... | ...૧૨૧ |
| રતાળુ કંદનો હલવો ... | ... ૧૬ |
| રાબડી કાંગના ચોખાની | ... ૧૦ |
| રાબડી ચોખા અને ચણાની... | ૫૨ |
| રાબડી જુવારની ... | ... ૧૦ |
| રાબડી ઘઉંની... ... | ... ૧૧ |
| રાબડી સાલમની ... | ...૧૨૭ |
| રાબડી સુંઠની ... ... | ...૧૨૭ |
| રાસ્પબૅરીની જેલી ... | ...૧૨૯ |
| રોટલી ઘઉંની ... ... | ... ૧ |
| રોટલી ઘઉંની બે ગોળાની | ... ૨ |
| રોટલી ઘઉંની ચાર પડની | ... ૨ |
| રોટલી ઘઉંની જુરાની | ... ૨ |
| રોટલી ઘઉંની સાત પડની | ... ૩ |
| રોટલી ઘઉંની મીઠી ... | ... ૩ |
| રોટલી બાજરીની ... | ... ૩ |
| રોટલી જુવારની ... | ... ૪ |
| રોટલી જુવારના સાટાની | ... ૪ |
| રોટલી મકાઇના આટાની | ... ૩ |
| રોટલી ચોખાના આટાની | ... ૪ |
| રોટલો પાઇ પુડીંગને માટે | ...૧૨૨ |
| રોટલો પાઇનો બીજી રીતે | ...૧૨૨ |
| રોલીંગની કાંજી... ... | ...૧૧૮ |
| લાડવા ચોખાના ... | ... ૪૮ |
| લાડવા બુંદીના... ... | ... ૪૮ |
| લાડવા સેવના ... ... | ... ૪૮ |
| લાપસી અથવા કંસાર | ... ૧૩ |
| લાપસી ઝાગુ ધારી ... | ... ૧૩ |

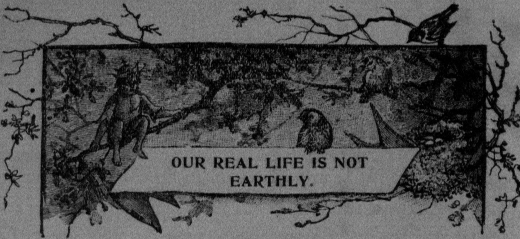
| | પાનું |
|---|---|
| લાલા દાળ ... ... | ... ૩૬ |
| લીંબુ પાણી ... ... | ...૧૩૩ |
| વટાણા લીલા બાફેલા... | ...૧૦૬ |
| વટાણા લીલા વઘારેલા | ...૧૦૬ |
| વટાણા લીલાનો પાટિયો | ... ૬૬ |
| વટાણા લીલાનો સેરવો | ...૧૨૦ |
| વટાણા ને વેંગણનું શાક | ...૧૦૭ |
| વટાણાની ચિકી... ... | ... ૧૯ |
| વટાણા સુકાનું શાક ... | ...૧૦૭ |
| વટાણા સુકા તળેલા ... | ... ૬૯ |
| વટાણા રસદાર ... ... | ... ૬૮ |
| વટાણાની દાળનું શાક... | ... ૬૯ |
| વટાણાની પૂરી ... ... | ... ૮ |
| વડી ચોખાની કણકીની | ... ૫૪ |
| વડી ચણાના આટાની... | ... ૫૪ |
| વડી ઘઉંની તળેલી ... | ... ૫૩ |
| વડી ઘઉંના અનની ... | ... ૫૪ |
| વડી ચોળાના દાળની... | ... ૫૫ |
| વડી મગની દાળની ... | ... ૫૪ |
| વડાં અડદની દાળના ... | ... ૫૫ |
| વડાં કોહોળાંના... ... | ... ૫૫ |
| વડાં પચરસી દાળના... | ... ૫૬ |
| વડાં મગની દાળના ... | ... ૫૫ |
| વરઘવડાં... ... ... | ... ૩૨ |
| વાલની દાળ મોકળી યા ધુંટેલી | ૬૯ |
| વાલની દાળ મોકળી અથવા ધુંટેલી બીજી રીતે | ...૧૦૮ |
| વાલ વઘારેલા મોકળા | ...૧૦૮ |
| વાલ વઘારેલા ધુંટેલા... | ...૧૦૮ |
| વાલપાપડીનું શાક ... | ...૧૦૭ |
| વાલપાપડીના દાણાનું શાક | ...૧૦૭ |
| વંગણના કટલેસ ... | ...૧૦૯ |
| વેંગણની કઢી ... ... | ...૧૧૧ |
| વેંગણ ખીચડિયાં ... | ...૧૦૯ |
| વેંગણ ચાપ ... ... | ...૧૧૦ |
| વેંગણ તળેલાં ... ... | ...૧૦૯ |
| વેંગણનો પાટિયો ... | ...૧૧૧ |
| વેંગણ દુધીની બીરિયાની | ...૧૧૨ |

પાનું

વેંગણ મેથિયાં ... ... ...૧૧૦
વેંગણનું ભરત... ... ...૧૧૧
વેંગણના સંભારિયાં ... ...૧૦૯
વેંગણનું શાક... ... ...૧૦૮
વેંગણ ભેગી તરેહવાર તરકારીનું શાક ... ... ...૧૧૨
શરબત ગુલાબનું ... ...૧૩૩
શરબત દાડમનું... ... ...૧૩૩
શરબત ફાળસાંનું ... ...૧૩૨
શિંગોડાના આટાની કાંજી ...૧૧૯
શિંગોડાની પાપડી ... ...૧૨૬
શીખંડ દહીંનો... ... ... ૩૮
શીરખુરમો સેવનો ... ... ૩૨
શીરમાલ ... ... ... ૩૫
શીરો ઘઉંનો આટાનો ... ૧૩
શીરો ઘઉંનો રવાનો... ... ૧૩
શીરો રવા તથા મેદાનો ... ૧૩
સકરપારા ... ... ... ૧૪
સકરકંદની ધારી ... ... ૩૩
સકરકંદનો સેરવો ... ...૧૨૦
સકરકંદ બાફેલો ... ... ૮૩
સકરકંદ બાફેલો બીજી રીતે...૧૧૬
સકરકંદનો પાટિયો ... ... ૬૬
સકરકંદ ભુંજેલો ... ... ૮૩
સકરકંદનો હલવો ... ... ૧૬
સમોસા જામ જેલીના... ... ૪૩
સમોસા તુવરની દાળના ... ૪૨
સમોસા બદામ દ્રાક્ષના ... ૪૩
સમોસા મગની દાળના ... ૪૨
સમોસા માવાના ... ... ૪૨
સરકી ... ... ... ... ૭૫
સરકો ... ... ... ... ૭૫
સલગમના કટલેસ ... ...૧૧૩
સલગમ બાફેલા ... ...૧૧૩
સલગમ વઘારેલા ... ...૧૧૧
સલગમનો સેરવો ... ...૧૨૦
સાટોડિયા પોળી ... ... ૩૨
સા[illegible]ના ... ... ... ... ૪૧

પાનું

સાબુચોખાની કાંજી ... ...૧૧૭
સાલમપાક ... ... ...૧૨૬
સાલમની રાબડી ... ...૧૨૭
સાલેડ, બીટ અને ટામેટાનું ડીશ ૧૩૧
સાળિયા ... ... ... ... ૩૯
સાળિયા બીજી રીતે (ખીચયા) ૪૦
સીંગર ... ... ... ... ૫૨
સીંગો તરેહવારનો સેરવો ...૧૨૦
સીંગોના દાણાનો સેરવો ...૧૨૦
સુકવણીનું શાક ... ...૧૧૫
સુતરી ઘઉંના આટાની ... ૧૧
સુરણના કટલેસ ... ...૧૧૬
સુરણ તળેલું ... ... ...૧૧૪
સુરણ ,, મીઠું ... ...૧૧૪
સુરણ બાફેલું ... ... ...૧૧૬
સુરણનો પાટિયો ... ... ૬૬
સુરણનો સેરવો... ... ...૧૨૧
સુરણ વઘારેલું... ... ...૧૧૩
સુરણ વઘારેલું બીજી રીતે ...૧૧૩
સુરણનો સેરવો... ... ...૧૨૧
સુંઠની રાબડી ... ... ...૧૨૭
સેકટાના ફુલના મુઠિયાં ... ૨૬
સેકટાના ફુલ વઘારેલાં ...૧૧૪
સેકટાની સીંગમાં પટેટા, ટામેટાનું શાક ... ... ...૧૧૪
સેકટાની સીંગનો પાટિયો ...૧૧૫
સેકટાની સીંગનો પાટિયો બીજી રીતે ... ... ... ...૧૧૫
સેવ ખારી ... ... ૫૬
સેવની ખીર ... ... ... ૨૩
સેવ તળેલી ... ... ... ૨૨
સેવ બનાવવાની રીત... ... ૨૨
સેવ બનાવવાની બીજી રીત... ૨૨
સેવ બાફેલી ... ... ... ૨૨
સૅન્ડવિચીસ ... ... ...૧૩૫
સ્ટ્રૉબેરીની જેલી ... ...૧૨૯
હરીસો ... ... .. ૧૬
હીંગાષ્ટક ચૂર્ણ ... ... ...૧૩૬




# બીજી આવૃત્તિનો ખુલાસો.

વનસ્પતિ ખોરાકની આ **પકવાન પોથી**ની પહેલી આવૃત્તિની ૨૦૦૦ નકલો ઇ૦ સ૦ ૧૮૯૦ માં છપાઇ હતી, જે સઘળી થોડા વખતમાં ખપી ગઇ હતી; તે પછી તેની માંગણી કરનારાઓની સંખ્યા નાની હોવાથી, બીજી આવૃત્તિ છપાવવાનું કામ હમણાં સુધી હાથ ધરવામાં આવ્યું ન હતું.

હાલ અન્ન-ફળ-શાક-દુધના નિર્દોષ ખોરાકના આહારથી થતા અનેક લાભો તરફ ચોમેર લોકોનું વિશેષ લક્ષ ખેંચાતું રહ્યું છે. વળી તબીબો પોતાના ઘરાકોને ઘણીક બિમારી વેળા માંસ નહિ ખાવા ફરમાવે છે, જેના પરિણામમાં તેઓને કેટલીક મુદ્દત સુધી વનસ્પતિ આહારી થવું પડે છે. આ કારણોથી વનસ્પતિ ખોરાકની આ પકવાન પોથી ખરીદનારાઓની સંખ્યા વધ્યાથી આ બીજી આવૃત્તિ ઘણાક સુધારા, વધારા તથા નવાં લખાણ સહિત છપાવવામાં આવી છે.

આ આવૃત્તિમાં કેટલાંક પકવાનો બનાવવાની રીતમાં સુધારો કીધો છે; પોણોસોથી વધુ નવી વાનીઓ, જેમાં ઘણીક શક્તિ આપનારી છે, તે ઉમેરી છે; માંસ-માછલાં-મદિરાના ખાનપાનથી નિપજતા અનેક ગેરફાયદા સંબંધી વેલાયતના તબીબોની નવી શોધ-ખોળ વિષેના અભિપ્રાયો તેઓનાજ શબ્દોમાં ટાંકયા છે; માંસ રહિત ખોરાક સામે માંસાહારીઓના વાંધાઓના રદ જવાબો આપ્યા છે; વનસ્પતિનો ખોરાક શરૂ કરનારાઓના માર્ગમાં નડતી અનેક અડચણો, ગેરસમજુતીઓ અને મુશ્કેલીઓનું નિરાકરણ કર્યું છે; મનુષ્યોના પોષણ અર્થે ખોરાકમાં આવતાં વિવિધ તત્વોની સમજણ આપી છે તથા તેઓને કેમ મિશ્રીત કરી ખાવાથી સેહેલથી ખોરાક હજમ થઇ શરીર ફુગળું પડતું નથી, તે સ્પષ્ટ બતાવ્યું છે; મનુષ્યો માટે સર્વે પ્રકારે ઉત્તમ, ગુણગારો અને કુદરતથી નિર્માણ

થયલો ખોરાક કયો તેમજ દુનિયાની આબાદી, વૃદ્ધિ અને સુખ-શાંતિમાં ખલલ નહિ પહોંચે તેમ વર્તવા માટે કયો ખોરાક લેવાની જરૂર છે, તે વિસ્તારીને લખ્યું છે; એ ઉપરાંત ખાનપાન સાથે સંબંધ રાખતા અગત્યના જુદા જુદા વિષયો ઉપર ઘટતું વિવેચન કીધું છે.

તનદુરસ્તી સચવાય એવી નેમથી આ પોથી રચવામાં આવેલી હોવાથી એમાં "તમોગુણી" પદાર્થો, મસાલા રૂપે, બને તેમ વાપરયા નથી. તનની દુરસ્તીથી મનની દુરસ્તી નિપજે છે અને માનસિક પવિત્રાઇ જળવાય છે. માનસિક પવિત્રાઇથી દુનિયામાં અશોઇનો ફેલાવો કરી શકાય છે. આ તરીકા ઉપર લોકોને દોરવવાની આ પોથીની એક મુખ્ય નેમ છે. જે પકવાનો સહેલાઇથી અને માફકસરના ટુંક ખરચમાં બની શકે નહિ અથવા નિરોગી ખોરાક તરીકે ગણાય નહિ, તે આ પોથીમાં દાખલ કીધાં નથી, તેમજ વળી એકજ મથાળાં તળે પકવાનોની જુદી જુદી ક્રિયાઓ ઘણે ઠેકાણે બતાવેલી હોવાથી વાનીઓની સંખ્યા ઘણી મોટી જણાશે નહિ. તવંગરો તેમજ ગરીબ માણસોને અનુકૂળ થાય એવી જુદી જુદી રીતની પકવાનોની અનેક વાનીઓ આ પોથીમાં આપી છે, જે સાંકળિયું વાંચ્યાથી માલમ પડશે.

આપણા વચ્ચે સદાચારની કેળવણી અને સદ્‌બુદ્ધિનો જેમ જેમ વધુ પ્રસાર થાય, તેમ તેમ આપણાથી ઉતરતા દરજ્જાના પશુ (ગાય ગોસ્પંદો ના) વર્ગ તરફની આપણી ઘટતી ફરજો આપણે બરાબર સમજીને બજાવી શકયે. આ કાર્યની ફતેહનો મૂળ આધાર ઉપદેશ, જાતી ભોગ, ખંત અને એકયતા છે. આપણે જાણિયે છીએ કે જુદા જુદા ધણીઓ જુદાં જુદાં કારણોને આધિન થઇ, માંસ-માછલાંનો નજીસ અને અપવિત્ર ખોરાક તજે છે. કેટલાકો ધર્મના ફરમાનોનાં કારણે, કેટલાકો જીવ-દયાની લાગણી તથા અવાચક પશુઓ ઉપર ગુજરતું ઘાતકીપણું અટકાવવાના કારણે, કેટલાકો ટુંક ગુંજાસના કારણે, કેટલાકો આરોગ્યતાના કારણે, કેટલાકો તેની બિન જરૂરિયાતના કારણે, કેટલાકો વૈદક સલાહ અથવા માંદગીના કારણે, કેટલાકો (Scientific) શાસ્ત્રીક મૂળ નિયમોને કારણે, કેટલાકો રાસ્તી તથા ઇનસાફના કારણે, કેટલાકો ઇશ્વરી કોપના કારણે, કેટલાકો પશુઓ તરફના શ્રાપના કારણે, નિર્દોષ, ઉપયોગી અને ગુણિયલ પશુ પ્રાણીઓની હિંસા કરી અથવા કરાવી તેઓના હાડ-માંસ ભક્ષ કરતા નથી. વળી બીજા હાથ ઉપર આપણે જોઇશું તો માંસાહારીઓ પોતે જાનવરોને તેમજ તેઓની પેદાયશોને પોતાના ઉપયોગમાં લેવાનું ધીરે ધીરે બંધ કરતા જાયું છે—જેમકે, "કુવિલ પેન" ને બદલે "સ્ટીલ પેન"; ચર્મપુત્રને બદલે કાગળ; હાડકાં, શિંગડાં અને હાથીદાંતને બદલે લાકડું, અથવા ધાતુ; રેશમ અને પક્ષીઓનાં પિછાંને બદલે સુતુ

અને ૩; ચામડાંને બદલે રબર, ગટાપરચા અથવા વનસ્પતિ પદાર્થોમાંથી બનાવેલાં ચામડાં; જાનવરી બળથી ચાલતા સાંચાઓને બદલે વરાળ, ગૅસ, વિજળી, પવન, પાણી અને સમુદ્રની ભરતીની મદદથી ચાલતા સાંચા; સવારીના ઘોડાને બદલે "મોટર સાઇકલ;" ઘોડા તથા બેળની ગાડીને બદલે "મોટરકાર;" બળદ તથા પાડાઓથી ખેંચાતા રોલરને બદલે "સ્ટિમ રોલર," વગેરે.

આ બધા રાહઘાટ ઉપરથી ડા. બેકેટોફ્ કહે છે કે ભવિષ્ય વનસ્પતિ આહારીઓની તરફેણમાં છે. (Dr. Beketoff, rector St. Petersburg University, declares that the future is with the Vegetarians.) એની ઉપર મી૦ મેયર નામના વેલાયતના એક પ્રખ્યાત અને વિદ્વાન શિક્ષાગુરૂ (Rev. Professor J. E. B. Mayor, M.A. Senior Fellow of St. John's College, Cambridge.) જે વૅજીટેરિયન છે, તેમણે નિચલી બહુ જાણવાજોગ ટીકા કરી છે:—

"And the reason is plain. Ten of us can live where one flesh-eater would starve. Increase the demand for vegetable products and the supply increases, while the price falls; increase the demand for animal products and the supply diminishes, while the price is enhanced. Carey, the American economist, strongly insists on this law."

આ ઠેકાણે "વૅજીટેરિયન" થવા ઇચ્છનારાઓનું ખાસ ધ્યાન નિચલી બાબદો ઉપર ખેંચવાની અગત્ય જણાય છે. કેટલાંક વૈદક સલાહ અને માંદગીના કારણોને લીધે "વૅજીટેરિયન" થવા ચાહે છે. આવા માણસોએ યાદ રાખવું જોઇએ કે એકાદ મહીના સુધી અન્ન–ફળ–શાક–દુધનો ખોરાક ખાવાથી તેઓના શરીર માંહેલા બિગડેલા સાંચાઓ દુરસ્ત થાય નહિ અથવા તો તે બિગડેલા સાંચાઓ સુધરીને પોતાનું નિમેલું કામ કરવાને અસલ કુદરતી હાલતપર આવી શકે નહિ; તેમજ વળી માંસ--માછલાં--મદિરાના અયોગ્ય અને અકુદરતી ખાનપાનથી શરીરમાં "યુરીક ઍસીડ" વગેરે ઝેરી તત્વોનો જથ્થો જે લાંબા કાળથી જમાવ થયો હોય, તેનો પણ નિકાળ એકાદ માસમાં થાય નહિ. આ માટે આવા દરદીઓ છ માસ, બાર માસ અથવા અઢાર માસ સુધી ખંત અને ધીરજથી જો અન્ન--ફળ--શાક--દુધનો સાદો ખોરાક પચતો લેતા રહે તોજ તેઓને ફાયદો થાય.

વળી હોજરીની એક સાધારણ મોટી ફરિયાદ એ છે કે ઘણાંક મનુષ્યો ખાવું ઘટે તેના કરતાં વધુ ખાય છે. પેટ ભરીને ખાવાપીવાથી હોજરી ઉપર ખોરાકનો નાહકનો બોંજો થઈ પડે છે, જેનો નિકાળ કરવા માટે તેને નાહકનું વધુ ઘસાવું પડે છે અને એમ કરતાં શરીર માંહેલા

અવયવો બિગડે છે. તનદુરસ્તીના કાનુનો જાળવવા માટે હદસર અને હજમ થાય એટલુંજ સાદું ખાનપાન કરવાની જરૂર છે. એથી ઉલટું જ્યારે થાય છે, ત્યારે વધુ ખવાયલો ખોરાક પચાવવા માટે શરાબ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો પડે છે, જે ઇલાજથી હોજરીનું કામ હલકું થતું નથી, પણ સામું વધે છે, જે પાછળથી તેના બિગાડનું સાધન થાય છે. ઘોડાને ચાબુકવડે માર મારીને ચારે પગે દોડાવ્યે, તો તે થોડો વખત તેમ દોડશે અને પોતાની શક્તિ ઉપરાંત કામ કરશે; પણ તે પછી તે થાકથી નબળો પડીને કામ કરવાને અશક્ત થઇ પડશે. એજ પ્રમાણે અયોગ્ય અથવા અકુદરતી ઇલાજોથી હોજરીને વધુ ખોરાક પચાવવાની શક્તિ મળતી નથી તેમજ તે નિરોગી રહી શકતી નથી. "Hunger is the best sauce." આ કહેવત યાદ રાખી, સાદો પણ પુષ્ટિકારક અને હદસરનો ખોરાક લેતા રહેવાથી ઘણીક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થતી અટકશે. જો એક તૃતીયાંશ ભાગ જેટલા નક્કર ખોરાક અને બીજા તૃતીયાંશ જેટલા પ્રવાહી ખોરાક ઉપર સંતોષ પકડવામાં આવે અને બાકી રહેલા તૃતીયાંશ ભાગ જેટલું પેટ ખાલી રાખવામા આવે તો પેટમાં વાયુને ફરવાની સવળતા મળે અને ખોરાક સેહેલથી પચે. ખાનપાન સંબંધી આ સાદી બીના, જે મૂળ નિયમ જેવી છે, તે ઉપર અત્રે ફરીથી ધ્યાન ખેંચેલું વ્યર્થ જશે નહિ.

ખોરાકના ફેરફારથી નવા વૅજીટેરિયનોને જુદીજુદી પ્રકારની અનેક પજવનારી અડચણો શરૂઆતમાં નડશે, તેથી નિરાસ અને નાહીમતી ન થતાં તથા પાછળ ન હઠતાં જો આ લખનારને તેઓ પોતાની મુશ્કેલીઓ લખી જણાવશે તો તેનો ઘટતો ખુલાસો કરવામાં આવશે. વેલાયતના મોટા તબીબો, વિદ્વાનો, વગેરેએ ખાનપાનના વિષય સંબંધે આપેલાં અનુભવિ મતો, ખોરાકીની વસ્તુઓમાં આવેલાં વિવિધ તત્વોનાં પૃથક્કરણનો કોઠો તથા તેને લગતી અગત્યની સમજણો જે જુદાં જુદાં સાત પ્રકરણોમાં સમાવેલી છે, તે વાંચી તેનો અભ્યાસ કરવા પછી જે કોઇ પોતાના ખોરાકમાં ધીરે ધીરે ફેરફાર કરશે તે નિશ્ચય ફતેહ પામશે.

છેવટે કમતરીન સેવક હમદીન ભાઇ બેહેનોને અર્જ ગુજારે છે કે તન-મનની પવિત્રાઇ સાથે ખાનપાનની પવિત્રાઇ રાખી, તમારા પાક પયગામ્બર **જરથુશ્ત્ર** સાહેબે ફરમાવેલો અશોઇનો ઉમદા તરીકો અખત્યાર કરો અને તેમ કરીને તે મહાપૂજ્ય સદગુરૂને તથા દાદાર અહુરમજદને હરદમ ખુશાલ કરો.

નેપ્યન સી રોડ,<br>
મલબાર હિલ, મુંબઇ.<br>
એપ્રિલ, ૧૯૦૫.

બેરામજી દીનશાજી પાંડે.

# Summary of the Vegetarian System.

The ***Principle.***—That man, as a physical, intellectual, and moral being, becomes best developed in all his faculties when subsisting upon the direct production of the Vegetable Kingdom.

The ***Reasons*** for entertaining this principle vary with different persons. They are chiefly based—

I.—On the ANATOMY OF MAN, as described by LINNÆUS, CUVIER, OWEN, and other eminent scientists, who express their conviction that man was designed to live on the fruits of the earth.

II.—On PHYSIOLOGY, which shows that the healthiest and least laborious action of the digestive organs, the purest blood, and the most substantial muscle and bone, are produced upon this diet.

III.—On CHEMISTRY, it being an undisputed fact that flesh food contains no nutriment which cannot be obtained in its purest form from grains, pulse, peas, beans, nuts, fruits, and other vegetables.

IV.—On ECONOMY, which is every way promoted by a system which provides more sustenance for a *penny* from farinaceous food than for a *shilling* from the flesh of animals.

V.—On AGRICULTURE, which shows that the cultivation of land provides healthy employment for a much greater number of persons than land devoted to pasture, and that a cultivated acre will yield from three to four times as much food as an acre used for grazing purposes.

VI.—On PSYCHOLOGY, which shows that this system is favourable to the subjection of the passions, to the higher moral and intellectual faculties.

VII.—On ÆSTHETICS, which seek to cherish and promote all that is sublime and beautiful on the earth, to dispense with the slaughter-house, and to liberate from degrading occupations the butcher, the drover and the cook.

VIII.—On HUMANENESS, which is founded upon the irrefragable principles of justice and compassion—universal justice and universal compassion—the two principles most essential in any system of ethics worthy of the name.

IX.—On the APPOINTMENT of man's food at the Creation; "And God said, Behold, I have given you every herb bearing seed, which is upon the face of all the earth, and every tree, in the which is the fruit of a tree yielding seed; to you it shall be for meat."—Genesis i. 29.

X.—On HISTORY, which shows that wherever it has been adopted it has proved beneficial to the human race.

XI.—On the EXPERIENCE and TESTIMONY of great and good men, in ancient, modern, and present times.

XII.—On the INDIVIDUAL CONSCIOUSNESS of its truth, which becomes more and more powerful in proportion as it is adhered to in practice.

# TWENTY-FIVE REASONS

FOR A

# VEGETARIAN DIET.

1. Because the matured opinions of the most eminent scientists—Gassendi, Linnæus, Dauberton, Cuvier, Lawrence, Bell, Owen, and others—are, that the whole internal and external structure of man clearly indicates his adaptation to a frugivorous diet. The anatomy of man so closely resembles that of the higher apes, that evolutionists say they are descended from a common ancestor. The apes and monkeys subsist upon nuts, fruits, and grains; though they can be taught to feed upon flesh, they thereby become gross and less healthy and tractable. The teeth of man are quite unlike those both the carnivora and herbivora, but resemble those of the apes. (See the writings of Professors Owen, Lawrence, Bell, and others.) Man has neither the large and complicated stomach and long intestinal canal of the herbivora, nor the simple bag-like stomach, large liver, and short intestinal canal of the carnivora. These and other anatomical characters clearly indicate his adaptation to a frugivorous diet. He has teeth called canines, but they are altogether unfitted for the same purpose as the true canines of the carnivora. In the apes these teeth are much more developed than in man, and are used for defence and for perforating hard vegetable substances. A Vegetarian diet being the natural food of man and supplying all the necessary materials for building up the human body, it follows that the processes of digestion and assimilation are carried on in the most neutral manner with the least liability to derangement, and that strong bones, firm muscles, and the most sturdy frames are produced on this diet.

2. Because flesh-meat contains nothing of value which may not be easily obtained from the vegetable kingdom; it is a very imperfect food, being devoid of starch and sugar, and containing an excess of flesh-formers. On the other hand, from grains, pulse, peas, beans, fruits, and nuts, food can be selected perfectly suited to all climates and conditions of life; while some yield a higher percentage of flesh-formers than butchers' meat, other supply in abundance the heat and force producers—starch, sugar, and oil. Vegetable fibrine and animal fibrine, vegetable albumen and animal albumen hardly differ even in form—(Liebig)—and chemical analysis is incapable of detecting any difference.

3. Because, under the most favourable circumstances, the flesh of animals can never be free from impurities. The process of waste and

repair is constantly going on in the living system, and there is therefore always present in the tissues and blood-vessels more or less broken down cell-structure, which is on its way to the excretory outlets of the system. If this process be arrested by the death of the animal, this effete matter will remain in the flesh, together with that large proportion of the impure venous blood which is in the capillaries, and hence the flesh is more or less loaded with impurity.

4. Because a large proportion (good authorities say eight out of ten) of the animals slaughtered for the public market are diseased; which is caused by immature breeding, and putting them into an unnatural condition, in order to fatten and otherwise prepare them for sale. It is an ascertained fact that the class of disease in infected cattle, known as "parasitic" of which there are several distinct varieties (trichinosis being a type), may be communicated to man. Besides these, the diseases which are regarded by high authorities as transmissible to man through ingested meat are—(1) cattle plague, (2) swine typhoid, (3) pleuro-pneumonia, (4) foot-and-mouth disease, (5) anthracoid disease, (6) erysipelas, (7) tubercle.

5. Because it is the unvarying testimony of Vegetarians that they enjoy comparative immunity from disease. Some, after adopting the Vegetarian practice, have lost long-standing complaints, such as gout, rheumatism, indigestion, constipation, epilepsy, paralysis and other dangerous diseases; whilst others have been able to pass a life in comfort by the relief which this diet affords to certain symptoms. Persons practising this diet quickly recover from wounds, accidents, and surgical operations, and a non-flesh diet will cure old-standing ulcers, when other means fail. It is well known that John Howard, the philanthropist, who was a Vegetarian, visited with impunity dungeons and other abodes of wretchedness, where fever and malaria were raging.

6. Because the observations and evidence of medical men, who have given special attention to the cause and cure of the drink crave, go to prove that the greater the indulgence in flesh-meat the greater is the obstinacy of this disease; and the desire for intoxicants is reduced in proportion to the abstinence from flesh-meat; and it has been found in many cases the *only* cure for this terrible curse is an entirely Vegetarian dietary.

7. Because the *primitive* injunction of God to man at the Creation was—"Behold, I have given you every herb bearing seed, which is upon the face of all the earth, and every tree in the which is the fruit of a tree yielding seed; to you it shall be for meat" (Gen. I, 29); and because neither the Bible nor any other authority shows the anatomy of the human body to be different now from what it was when the Creator pronounced it "good."

8. Because the Holy Scriptures manifestly speak of an upward and an onward progress—a progress in which the lower creation partakes (Romans viii., 22, 23). The swords shall be beaten into ploughshares, the spears into pruninghooks—man shall not learn war any more (Isaiah ii, 4; Micah iv., 3). Even the brute creation shall put of its fiercer and and carnivorous desires; the lion shall eat straw, and the lamb shall be at peace with him. All nature shall be in unison. "They shall not hurt nor destroy in all my holy mountain." Concord shall take the place of discord, a higher life shall be reached, inconsistent with the carnivorous desires of the brute—much more so with the state of man—when peace and goodwill shall come to reign upon earth.

9. Because a Vegetarian diet, from its unstimulating effect on the animal passions, is favourable to purity of thought, chastity, and a harmonious and peaceful disposition. In contributing to the physical health of man, it likewise improves his moral condition, besides conducing in no small degree to the healthy development of the intellectual faculties; since it must naturally follow, that by rendering the instrument clear and pure the acts of life will be also materially influenced.

10. Because (*a*) man sweats, as do herbivorous animals, but carnivorous animals do not sweat; because (*b*) man masticates, as do the herbivora, but the carnivora do not masticate, and have no teeth suited for it; because (*c*) man drinks, as do the herbivora, but the carnivora only lap; because (*d*) man, as the herbivora, has abundant saliva, while the carnivora have little.

11. Because, while the Almighty has implanted in those animals which feed upon flesh instincts which lead them to seek their food by night, man's natural instincts lead him to sleep by night, and to eat and work by day. Those animals which live on flesh are vicious, savage, and dangerous; while those that live on vegetable productions are mild, docile, and tractable. Even animals naturally savage, by being fed on meal-porridge, bread, milk, &c., seem to lose their ferocity, as, for instance, the dog and the domestic cat; while sheep, and other gentle animals, have become savage and dangerous when fed on flesh.

12. Because the highest sentiments of humane men and of compassionate women revolt at the cruelty, the degrading sights, the distressing cries, the perpetual bloodshed, and all the attendant sickening horrors which inevitably surround the rearing, transit, and slaughter of suffering, sentient beings.

13. Because it is selfish and inhuman to set apart a whole class of the population for the disgusting, brutalising, and unwholesome occupation of butchery, which is scientifically and experimentally demonstrable to be not only entirely needless but absolutely inimical to the best interests of the human race.

14. Because if a third of the whole extent of land at our disposal were devoted to the production of cereals, and of such leguminous plants as peas, beans, &c; a third to that of potatoes, beets, turnips (tubers and roots); and the remaining third to the culture of fruits, forests, and pasturage for the rearing of oxen, cows, sheep and others whose labour, milk, and wool would be utilised, we should, under such conditions, be able to support a population many times greater than the present, and be entirely independent of foreign food supply.

15. Because land which is cultivated for grains, fruits and vegetables provides employment for several times as many men as that which is used for grazing purposes, and this larger rural population would better sustain the health, strength, and prosperity of the nation.

16. Because were flesh food considered unnecessary, and the killing for sport universally condemned as brutal, the large areas of "preserved" land would either be cultivated—thus providing increased labour and food—or thrown open for the recreation of the people.

17. Because flesh (as it contains from half to three quarters of its weight of water) is ten to twenty times, at least more expensive than wheat, oatmeal, and other grains, haricots, lentils, peas, &c., which contain only 14 per cent of water. Thus a mixed dietary of flesh and vegetables costs per head three or four times more than a vegetable dietary, to which even cheese, butter, and milk are added, and it is unphilosophical and unbusinesslike to pay the larger sum for the inferior food.

18. Because innumerable labouring men and their wives, who now have to exercise the strictest economy and self-denial to make ends meet on a flesh diet, would, by the substitution of a cheaper and more economical food, be freed from much anxiety, and have money to spare for the better furnishing of their homes, the purchase of literature, and an occasional trip into the country, to the creation of a more artistic spirit and a better knowledge of nature in her various aspects.

19. Because children naturally prefer ripe fruits and farinaceous dishes to flesh meats, and thrive best on them, while it is generally agreed that much flesh-meat is bad for the young; and were it not for the persuasion and force of example of their parents and elders they would be still slower in adopting the habit of flesh-eating; and it is impossible to inculcate in the minds of children a love for all animate nature and a fear of giving pain to any creature so long as they are taught that the slaughtering of animals, with the suffering inseparable therefrom, is both necessary and right.

20. Because power, endurance, courage, and intelligent capacity for toil belong to those non-flesh-eating animals who alone, since the world had a history have been associated with the fortunes, the

conquests, and the achievements of men. All the labour of the world is performed by the herbivora—horses, oxen, mules, elephants, camels. No carnivora exhibits the endurance and stay of the horse, who toils with hardly any rest from morning to night. Du Chaillu reports that he saw a gorilla, nourished with simple fruits and nuts, break in his hands, with no apparent effort, the gun accidentally dropped by one of his pursuers; and an eminent naturalist (Dr. Duncan, F.R.S.) assures us that this animal in his native wilds is more than a match for the African Lion.

21. Because those who live on vegetarian diet are as a class heavier, harder in muscle, capable of greater endurance, and of performing greater feats of strength than those who live on mixed diet; as proved by Professor Forbes from experiments on flesh-eating Englishmen, porridge-eating Scotchmen, and potato-and-bread-eating Irishmen; the Scotchmen and Irishmen being superior in height, weight, and strength to the Englishmen. "The Laplanders, living on flesh, are a diminutive race, while the Finns, *who inhabit the same climate* and live chiefly on the products of the soil, are as fine a race as the Sweeds and Norwegians. The difference," says Dr. Lamb, "must be attributed mainly or entirely to diet." (For further details see "The Perfect Way in diet," by Anna Kingsford, M.D., and Smith's "Fruits and Farinacea the Proper Food of Man," published by The Vegetarian Society.)

22. Because the Spartans—who, for muscular power, physical energy, and ability to endure hardship, stand unequalled in the history of nations—were Vegetarians, as well as the armies of Greece and Rome, in the time of their conquests; the departure from their simple habits being soon followed by decline. Also because in training for the public games in Greece, where muscular strength was exhibited in all its varied forms, vegetable food was adhered to; but when flesh-meat was afterwards adopted, those who were hitherto athletic became sluggish and stupid.

23. Because many of those who have opened out to the world fresh tracts of thought and travelled untrodden paths of knowledge have, from their own convictions, become either wholly or for a time Vegetarians. Among many others in the earlier ages may be named Buddha, Pythagoras, Empedokles, Plato, Epicurus, Seneca, Plutarch, St. James (the first head of the Christian Church at Jerusalem), Clemens of Alexandra, Tertullian, Porphyry, Chrysostom, the Emperor Julian, Prudentius; in later times, Gassendi, Mandeville, Milton, Newton, Ray, Linnæus, Thomson, Pope, Dr. Hecquet, Dr. Cheyne, Dr. Cocchi, Rousseau, Voltaire, Lord Chesterfield, Hartley, John Wesley, Howard, Swedenborg, Ritson, Franklin, St. Pierre, Dr. Pressavin, Dr. Lambe, Dr. Hufeland, Shelley, Byron, Sir R. Phillips, Brotherton, Alcott, Gleïzes, Graham, Lamartine,

Michelet, Struve, not to cite names of numerous *living* authorities of the highest ability and distinction.

• 24. Because as it is proved that the life of man can be prolonged and his health and happiness enhanced by a diet of which the flesh of animals forms no part, therefore neither justice nor benevolence nor compassion can sanction the revolting cruelties that are daily perpetrated in order to pamper perverted and natural appetites.

25. Because Vegetarianism is a protest against those evils which most beset wealthy nations—luxury, intemperance, and vice; it entirely repudiates the low estimate of the value of life in innocent animals; it inculcates sympathy, benevolence, and justice to all, and encourages temperance, thrift, purity, and philanthropy, and whatever promotes the well-being and elevation of the human race.

---

***Mortality in various occupations.***—As butchers are often pointed to as men of typical health, and physique, often attributed to their being able to get a good supply of animal food, a glance at the position they take in the tables of mortality will prove of interest. The following table is from the Insurance Guide :—

| | | | Died |
|---|---|---|---|
| Out of every | | 1,000 farmers | 12 |
| ,, | ,, | 1,000 weavers | 15 |
| ,, | ,, | 1,c00 bakers | 21 |
| ,, | ,, | 1,000 butchers | 23 |
| ,, | ,, | 1,000 inn and beer-shop keepers | 28 |

---

# Testimony of Physicians, Chemists, Scientists, Naturalists, Physiologists, &c., shewing the Evil Effects of Flesh-eating and the Natural Diet of Man.

---

***J. M. Peebles, M.D.***—"I eat little or no animal food because in the healthiest cattle and sheep there is more or less waste matter, or effete, dead substance in the muscles and blood, not removed by the circulation, and I insist that this effete matter and broken down tissue in the flesh and blood and livers of slain beasts is not fit to eat. Fruit and Vegetable eaters get their nourishment in all its purity from the original source, and convert it themselves, for the first time, into flesh and blood, while flesh-eaters re-chew and re-digest that which has once

been chewed, swallowed, digested and made into animal flesh. Eating dead animals in health and drinking bullock's blood in cases of consumption are not commendable practices. But says some one, 'I eat just what I like—just what taste good.' Exactly; and so do the pigs. Sensible people gifted with reasons and fair degree of common sense, eat that which is nourishing and healthy. Tastes and appetites must be trained and drilled, and brought into subjection to the judgment and the true science of life."

***Sir Henry Thompson, M.D.***—"I am almost Vegetarian myself, and owe my health greatly to my light and simple diet. I am profoundly convinced of the value of such diet to the population of this country, and I know that if healthy moderation in eating and drinking became a national habit, poverty, together with diseases and suffering largely due thereto, would be almost unknown."

***Dr. Jas. Edmunds.***—"I have long had a large measure of sympathy with Vegetarian diet, and am convinced that many people poison themselves with nitrogen, in the shape of flesh food."

***Dr. Dupre*** in giving the results of his own experience, said that he used to sneer at Vegetarianism, say that he was a Vegetarian in the abstract—because he ate the animals which fed upon vegetation—that man could not subsist without animal food, that this fickle English climate required it; and that unless they fed upon it they would be continually hungry. But he had found out from experiment, and by living entirely upon Vegetarian diet, he could enjoy excellent health. He wished more would adopt Vegetarianism. They would feel much better and fitter for their daily labours. . . . . He could go through a good deal of mental labour, and do more work than any, flesh-eater, with the prospect of longer life. As Vegetarians, they would not feel fatigue so easily. The blood was very much purer, and altogether they would be much better. They would not have that heaviness which many experienced after a meat dinner. Nothing would tend more to spiritual purity than a simple diet."

***Sir B. W. Richardson, M.D., F.R.C.S.***—"He was not himself practically a Vegetarian, and that statement might perhaps qualify some things he would have to say. He took, however, far less animal food, and in fact less food altogether, than he did years ago. Taking the question of Vegetarianism in its widest sense, it had two sides to it. If they examined the digestive apparatus of man, and compared it respectively with those of vegetable-eating and flesh-eating animals, they would find that it more nearly resembled the former than the latter, and that the balance of ideas was in favour of regarding men as a vegetable feeder."

"There were many attractions to be found in the Vegetarian diet. Then they must consider the second part of the question—whether, after a time, it would not be better to give up animal food altogether, and take to the Vegetarian diet. Nothing could be more repulsive to the mind of man, than what took place in slaughter-houses. Science had taught them the exact kind of food necessary for the proper nourishment of the human frame; and with the lessons of vegetarianism and with science, the feeding of man upon food that never had been alive would be the conquest of man over nature."

***Dr. J. B. Pressavin.***—"We cannot doubt that, if Man had always limited himself to the use of the nourishment destined for his organs, he would not be seen, to-day, to have become the victim of this multitude of maladies which by a premature death, mows down the greatest number of individuals before Age of Nature has put bounds to the career of his life. . . . In fact man, by natural organisation mild, nourishing himself only on vegetable foods, must have been originally of pacific disposition, quite fitted to maintain among his fellows that happy peace, which makes the delights of society. Ferocity, I repeat it, is peculiar to carnivorous animals; the blood which they inbibe maintains that character in them. . . . . ."

***Norman Ker, M.D.***, stated that although a beef eater himself, he could not deny that a properly selected Vegetarian diet was the healthiest as well as the cheapest and most natural. If the people of Britain, as almost seemed to be now threatened, insisted on becoming teetotallers, and went on to add vegetarianism to their teetotalism, then he must bid a long farewell to many of the comforts and luxuries he now enjoyed, for disease would be diminished, life would be prolonged and it would take ten doctors to make one substantial medico with a spare sovereign in his pocket and a respectable account at a bank. The leading facts of the physiology of common life ought to be taught in every school, so that all might know what to eat, drink, and avoid. The time of the medical man ought not to be, as at present, chiefly occupied in patching up, as a travelling tinker mended a leaky kettle, this wondrous body, when by a breach of the natural laws of diet and of life, it fell out of repair. The true physician ought to hold up to public reprobation the evil habits conducing to ill health on the one hand, and to point out and commend the habits indispensable to good health on the other, thus fulfilling his high office as an interpreter of nature, and a teacher of purity and truth.

***Dr. Gover*** states:—Undue importance is now attached to meat as a natural storehouse of nitrogen, as though albuminates in sufficient quantity were not to be obtained from other sources, or if obtainable,

could not be utilised in the system. There is, however, but little difference between animal and vegetable albuminates, for vegetable albumen, fibrin, and casein, have all a composition almost identical with animal albumen, chondrin, and casein, so that the two classes of foods are interchangeable, and it is manifest that they serve the same purposes in the animal body."

***Dr. J. Turner*** writes:—"I for many years believed that a meat diet was necessary, and that I should be sacrificing the lives of my patients if I recommended any other. I am now convinced that fruits and farinacea are 'the proper food of men.' Having become gradually convinced by reading that a Vegetarian diet would support a person in health and strength, I resolved to put it in practice on two intemperate brothers. They were cured and restored to society. I have since applied it to upwards of a thousand cases of intemperance with marked success in the majority of instances."

***Dr. A. Wynter Blyth***, speaking at a recent Vegetarian dinner laid especial emphasis upon the asthetic appearance of the tables, and drew a striking comparison between the dishes at such a dinner and those at an ordinary repast, contending that the introduction of the limbs and other portions of slaughtered animals was not in accordance with the highest ideas of beauty.

***Dr. Colvin Cutter*** writes:—"Parents mourn over many evil effects of unrestrained passions, and moral deterioration in the rising generation, while in truth these are too often but the legitimate harvest of the seed they have themselves sown in the form of stimulating food and drinks."

***Dr. T. R. Allinson, L.R.C.P. &c.***, writes:—"I have much pleasure in sending you an account of my first year of Vegetarian diet. I did not like the idea of giving up my meat, not because I thought it necessary, but because I liked it. After my first struggle I went on well, and am now very pleased with the experiment. I am better every way, both mentally and bodily. It has done away with my desire for alcohol and tobacco, which are now positively obnoxious to me. My senses are acuter: my mental power is greatly increased; I work better for longer periods and grasp ideas much more quickly than formerly. I have done more hard mental work this past year than for many years, in fact, than since my final medical examination, which was passed on Vegetarian diet. My bodily powers are much better, and I can take long walks without much fatigue, my spirits are lighter, and I feel an almost continual flow of good humour. Bilious attacks, headaches, constipation, &c, left me soon after the adoption of this diet. I was threatened with rheumatism, but since my experiment no signs have shown themselves."

***Dr. Lyon Playfair, C.B.*** writes:—"In the case of the horse, the working power is got out of plants; in the case of man, it is derived from a mixed animal diet. Yet such a diet is not essential to man. The miners of Chili, who work like horses, live nearly like them; for two loaves in the morning, boiled beans in the day, and roasted grain at night, constitute, according to Darwin, their ordinary food."

***A. Cocchi, M.D.*** writes:—"The vulgar opinion, then, which, on health reasons, condemns vegetable food and so much praises animal food being so ill-founded, I have always thought it well to oppose myself to it, moved by experience and by that refined knowledge of natural things which some study and conversation with great men have given me. And perceiving now that such my constancy has been honoured by some learned and wise physicians with their authoritative adhesion, I have thought it my duty publicly to diffuse the reasons of the Pythagorean diet, regarded as useful in medicine, and, at the same time, as full of innocence, of temperance, and of health."

***L. Salzer, M.D.***, says:—"For it can be physiologically shown that animal food renders the body less responsive to the psychic dictates of the mind, than vegetable food; that, consequently, under the influence of animal food, what is commonly called the struggle between the flesh and the spirit, is fiercer, to the detriment of true evolutionary progress, which progress as we have seen before, is, or at any rate, ought to be chiefly, if not entirely, psychic. Give me, therefore, plants and fruits, vegetables, whose juices are pure, because unsoiled by any psychic reminiscence; whose virgin cells have not been touched by the breath of passion, and whose fibres still await the first tremors that are to quicken into a life that is to be spiritual."

***T. L. Nichols, M.D.***,—"Fruit and farinacea are the natural, and therefore, the most healthy food for man. They are best fitted to sustain him in vigor of body and mind. They preserve him in health, and enable him to recover from disease. They contain all the elements he requires in the best proportions and in the best condition. A vegetarian diet is pre-eminently the diet of beauty, energy, activity, and enjoyment. It is the best at all ages, in all conditions, in all employment. It is the best for the labourer, as for the philosopher, the artist, the professional man, or the man of the world. A flesh diet is exciting, feverish, inflammatory, as well as impure, and often poisonous. Flesh eaters are especially subject to inflammatory diseases, particularly fevers and dysentery. Flesh eating, giving us an unnatural excited life, leads to sensuality; sensuality brings exhaustion; exhaustion demands stimulation; and so the work of destruction goes on."

***John Cowan, M.D.***, observes:—"This system of vegetarianism and two meals a day is one among the great reforms of the age and I earnestly advise, not only farmers, but all other classes of society, to seriously think of it, to purchase works on the subject, to inquire into it, and especially to give it a long and thorough trial, and in no wise, without thought and reflection, set their faces against it. Next to licentiousness, gluttony is the great crying evil of the day, and in no way can it be so well avoided as by adopting the system of a vegetarian diet and two meals a day."

***Dr. Simms*** remarks:—"I deem the discovery that vegetarianism promotes Temperance to be of vast benefit to mankind. When the people learn that the regulation of one passion or taste, aids in the controlment of all improper desires, Society will be on a firmer and safer basis. I can say that since I adopted a vegetarian diet, I can think, walk, and work with less fatigue than before, and relish my food in a higher degree." . . . . . "Ripe fruit, as an article of daily food, is one of the best that can be given to keep the liver in an active healthy condition, by which means digestion is thorough and perfect."

***Sylvester Graham, M.D.***, writes:—"Without taking pains to examine circumstances, people consider the bare fact that some intemperate individuals reach old age, evidence that such habits are not unfavourable to life. With the same loose reasoning, people arrive at conclusions equally erroneous, in regard to nations. If a tribe subsisting on vegetable food is weak, sluggish, and destitute of courage and enterprise, it is concluded that vegetable food is the cause. Yet examination might have shown that causes fully adequate to these effects existed, which not only exonerated the diet, but made it appear that the vegetable diet had a redeeming effect and was the means by which the nation was saved from a worse condition. The Hindoos subsist mostly on vegetable food; but they eat also stimulating spices; they smoke a composition containing opium, and chew opium, lime, and betel-nut, wrapped up in a sera-leaf of very acrid and pungent qualities. Tobacco, one of the worst narcotics, and arrack are also in common use. They are licentious and inactive, and their climate is by no means favourable to life. Is it strange that such people should afford few instances of longevity? Yet it is common for the Brahmins, who are temperate, to attain to a hundred years."

***George Cheyne, M.D.***, writes:—"The question I design to treat here is, whether animal or vegetable was, in the original design of the Creator, intended for the food of animals, and particularly of the human race. And I am almost convinced it never was intended, but only permitted as a curse or punishment. My regimen, at present is

milk, with tea, coffee, bread and butter, mild cheese, salads, fruits and seeds of all kinds, with tender roots (as potatoes, turnips, carrots), and in short, everything that has not life, dressed or not, as I like it, in which there is as much or a greater variety than in animal foods, so that the stomach need never be cloyed." . . . "That such physicians do not consider that they are accountable to the community, to their patients, to their conscience, and to their Maker, for every hour and moment they shorten and cut off their patient's lives by their immoral and murderous indulgence."

***Isaac Jennings, M.D.***, says:—"Meat diet tends strongly to produce and establish a plethoric and feverish diathesis in the system, which disposes to colds, febrile affectious, biliary disturbances, apoplexy, epilepsy, and palsy, congestion of the brain, liver, lungs, stomach, and kidneys, and a host of other bodily derangments."

***R. N. Randall, M.D.***, writes:—"With a life of seventy six years, and in good health now, free from all pain and colds, I ascribe it to hygienic, farinaceous, and vegetable food."

***E. Hare, Esq., C.S.I., Inspector-General of Hospitals***, gives his experience as a vegetarian—"I could add to this, my own experience for 27 years in India, during the campaigns with Sir Robert Sole in Cabul, in the siege of Jellalabad, in the Burmese War, and in the mutiny and siege of Delhi; during which time I can say with Dr. Jackson, a distinguished surgeon in the British army, "My health has been tried in all ways and climates, and by the aids of temperance and hard work, I have worn out two armies in two wars, and probably could wear out another before my period of old age arrives—I eat no animal food, drink no wine or malt liquors or spirits of any kind. I wear no flannels, and regard neither wind nor rain, heat nor cold, when business is in the way."

***Dr. Lyford of Brighton*** writes:—"I have now been an entire and complete vegetarian and total abstainer for about thirty years, during the whole of which period I have enjoyed the benefit of uninterrupted good health, which has sustained me without a day's cessation in the performance of the duties and toils of a very extended public and private practice; and I am enabled unhesitatingly to corroborate and testify to the experience of others who have confined themselves exclusively to a vegetable diet, the results of which have been the establishment of uniformity of temper, even under the most adverse circumstances, and a mental tranquility, which I sincerely hope may fall to the lot of all not so blessed when overtaken by the sorrows and trials of life; physical capabilities under active and protracted exertions; speedy restoration of muscular power and nervous energy exhausted by disturbed rest and want of sleep; a harmless endurance alike of summer's heat or winter's

cold, and of atomspheric vicissitudes of whatever description; a total absence of the feeling of thirst under all circumstances, and a direct hatred to the employment of stimulant of every description; all these effects being most favourable to the establishment of the vital conditions so essential to health and longevity."

***Dr. T. G. Vawdrey, L.R.C.P.,*** states:—"Having now given vegetarianism a trial of more than six months, I am in a position to declare my high appreciation of its utility both in theory and in practice. As a medical man, I never doubted that life could be sustained on vegetables of a suitable character, but I was not so certain that the ordinary flesh diet could be abruptly discontinued without impairment of vigour or danger to health. Personal experience has convinced me that my fear was groundless, for my health has not suffered in the least; on the contrary, it has undergone a surprising improvement, the alteration being as manifest to others as it is to myself. I am perfectly certain that the conventional mode of diet is not merely erroneous, but very frequently injurious. I have tried every recognised therapeutic method of treating chronic dyspepsia occuring in individuals of a gouty constitution, but with no permanent success. It is my firm conviction that the vegetarian mode of diet is a specific for that form of indigestion."

***Professor Edmund A. Parkes, M.D., F.R.S.,*** in his "Manual of Practical Hygiene," says:—"The chemical composition of animal and vegetable albuminates is very similar, and they manifestly serve equal purpose in the body. The meat-eater, and the man who lives on corn, or peas, or rice, are equally well nourished. But it has been supposed that either the kind or the rapidity of nutrition is different, and that the man who feeds on meat, or the carnivorous animal, will be more active, and more able to exert a sudden violent effort, than the vegetarian, or the herbivorous animal, whose food has an equal potential energy, but which is supposed to be less easily evolved. The evidence in favour of this view seems very imperfect. The rapid movements of the carnivora have been contrasted with the slow dull action of domestic cattle; but not to speak of the horse, whoever has seen the lightning movements of the wild antelope or cow, or even of the wild pig, which is herbivorous in many cases, can doubt that vegetable feeders can exert a movement even more rapid and more enduring than the tiger or the wolf? And the evidence in man is the same. In India, the ill-fed people on rice and a little millet or pea, may indeed show less power; but take the well-fed corn-eater, or even the well-fed rice and pea-eater, and he will show, when in training, no inferiority to the meat-eaters."

**This is the deliberate opinion of one of the greatest authorities on Hygiene.**

***Dr. Thomas Hawksley*** writes :—"Forty years experience as an active physician has brought me to the belief and the conclusion that animal food, excepting milk and eggs is unnecessary to the nutrition and health of the human body, while it is too commonly the cause of the diseases we have constantly to deal with."

***Sir Robert Christison, M.D.,*** asserts positively that the flesh and secretions (milk included) of animals affected with carbuncular disease analogous to anthrax, are so poisonous that those alike who handle and who partake of them are apt to suffer severly, the disease taking the form either of inflammation of the digestive canal, or of an eruption of one or more large carbuncles.

***James C. Jackson, M.D.,*** says :—"Take away the use of fattened meats, and you take away a predisposing and largely provoking cause of many of the diseases from which our college students die. In a twenty-five years' presidency of the largest hygienic institution in the world, I have had occasion to deal with thousands of men who have broken down, either while preparing for college or while in college, or in the pursuits of life subsequent to graduation, and in the majority of cases, I have found them to be men who, all their lives had been advised to eat, and had eaten largely of flesh meats. Nevertheless, they have come to me with their nervous systems all broken down, not from disease but from debility. Their brains were worth but little for use, and their spinal and sympathetic nerves were no better. The organs in their bodies, whose play, when in health produces the most delightful results, were all in disorder,—stomach inert, liver torpid, kidneys congested, bowels constipated, skin dry and harsh, heart palpitating, lungs weak, brain useless. They had tried many remedies of many physicians and were nothing bettered but rather made worse. By changing their dietetic habits, taking off pressure from one part and putting it on to another, slowly, steadily, surely they came back to health, and now for years the major part of them have been hard at work; fresher and better as the years go on, living without meat, living on grains, fruits, and vegetables. There is a whole system of divine philosophy in this matter of eating food, which nutrifies the body without exhausting it."

***Anna Kingsford, M.D.,*** observes :—"No man who aims at making his life an harmonious whole, pure, complete, and harmless, to others, can endure to gratify an appetite at the cost of the daily suffering and bloodshed of his inferiors in degree, and of the moral degradation of his own kind. I know not which strikes me most forcibly in the ethics of this question—the injustice, the cruelty, or the nastiness of flesh-eating. Show me, then, O man of prey, for what reason you slit the throat of a

living creature and devour its tissues and organs, when you may have nourishment of better value, in purer and stronger condition, without recourse to bloodshed. As regards the consumption of flesh it has been shown that, being unsuited to the structure and organs of man, comparatively innutritious, largely impure and unsafe, and extremely costly, it certainly cannot be recommended on utilitarian grounds."

***William Lambe, M.D.,*** "He (Dr. Lambe) resolved, therefore, finally to execute what he had been contemplating for some time—to abandon animal food altogether, and everything analogous to it, and to confine himself wholly to vegetable food. This determination he put in execution the second week of February, 1806, and he has adhered to it with perfect regularity to the present time. His only object of repentance with regard to it has been that it had not been adopted much earlier in life. He never found the smallest real ill-consequence from the change. He sank neither in strength, flesh, nor in spirit. He can truly say that since he has acted upon this resolution, no year has passed in which he has not enjoyed better health than in that which preceded it. But he has found that the changes introduced into the body by a vegetable regimen take place with extreme slowness, that it is in vain to expect any *considerable* amendment in successive weeks or in successive months. We are to look rather to the intervals *of half years or years.*"

***Frances E. Hoggan, M.D.,*** says:—"The experience of mankind in almost all ages of the world's history, coincides with the experience of thoughtful, observant persons at the present day, that a flesh diet is not a necessity, that without it, children may be reared in full health and vigour, that longevity and brain-power are compatible with entire abstinence from meat, and that many diseases of common occurrence may be cured by simple diet, and are either caused or aggravated by inability to assimitate meat."

***Dr. W. Smith*** remarks:—"Soups, broths, and beef-tea contain (contrary to common belief and medical tradition) very little nourishment, except in the form of such solid material as may be floating in the soup."

"So with Liebig's extract of meat; it is a good stimulant, but contains scarcely any true nourishment. Milk, not beef-tea, is the best standard fever diet. Gelatine (for instance, isinglass, calves-foot jelly &c.,) is not appropriated by the system, and contains little or no nourishment."

***John Abernethy, M.D.,*** writes:—"It appears certain in general that the body can be perfectly nourished by vegetables. Animal substances are changed into a putrid abominable and acrid stimulus."

. . . . "There has been a great increase of medical men of late years; but upon my life, diseases have increased in proportion." . . "By salt and other high seasonings, we stimulate the appetite, turn the wheels of life too rapidly, and wear out the body before its time."

***C. W. Hufeland, M.D.***—"The more man follows Nature and obeys her laws, the longer will he live. The further he removes from them, the shorter will be the duration of his existence." . . . "Only inartificial, simple nourishment, promotes health and long life, while mixed and rich foods but shorten our existence" . . . . "Flesh has always a great tendency to putrefaction, and vegetables, on the other hand to acidity, which corrects putrefaction, our continual and greatest enemy. Besides, animal food is of a more heating and stimulating nature, whereas vegetables produce cool, mild blood, lessen the internal motion, mental as well as bodily irritability, and powerfully retard vital consumption."

***Dr. Fredric R. Lees, F.S.A.***, writes:—"Starting in search of the regimen which would best promote the sound mind in a sound body; examining into the authority and significance of Nature's testimony; carefully consulting the archives of a broad and varied experience; analyzing the conditions and laws of diet in their multiform aspects; observing the histological methods of nutrition and the contrasted pathological symptoms; entering into the economics as well as the character of supply and demand; and, finally, pursuing the relations of food to the ultimate purpose and highest aspirations of human life; we come to the clear conviction, not only that vegetarian regimen is compatible with bodily strength and mental vigour, but that a return to the normal diet of mankind."

***Edward Smith. M.D., F.R.S.***, &c., writes:—"Seeing moreover that the source of flesh in animals which are used as food is vegetables, it follows that vegetable should have the same elements as flesh, and it is a fact of great interest that in vegetables we have food closely analogous to the flesh of animals. Thus in addition to water, and salts, common to both, there is vegetable jelly, vegetable albumen, vegetable fibrin, and vegetable casein, all having a composition almost identical with animal albumen, gelatin, chondrin and casein."

***C. B. Radcliff, M.D., F.R.C.P.***, says:—"At all events, I cannot help thinking that the present practice of urging persons at all weakly, especially children, to eat as much meat as they can, may have not a little to do in causing the development of many nervous disorders, and, in deranging the health in many other ways besides—perhaps (as the inquiries of Dr. Parks would lead one to expect) in causing live and kidney and other granular diseases, by overtaxing the elementary

powers of these organs. It is high time, I take it, now that meat of all kinds is only to be had at almost famine prices, that people, and especially the poor, should be taught to think that animal food is not so essential as they believe it to be."

***George T. B. Watters, M.D.,*** observes:—"Anatomical considerations show that man is not intended to consume the flesh of animals. This is evident when his teeth, stomach, liver and intestines are compared with similar structures in the carnivora. The animals eaten by man are built up entirely from plants. The flesh-eater, therefore, can only obtain nourishment at second hand. If the chemical composition of flesh-meat is studied, it will be found to contain no nutriment that cannot also be derived from the vegetable kingdom. Intemperance and gluttony at table go together, whilst the craving for stimulants is lessened by abstention from flesh-meat. This fact is well known in the treatment of dipsomaniacs. . . . .

A comparison of the teeth shows that in man the canines have attained no great development, nor have the molars a cutting edge, a marked feature in animals living on flesh. In the ape, a purely frugivorous animal, the canines are much more pronounced than in man, and are of service in penetrating the shells of nuts, &c. The secretion of saliva in man has no equivalent in the carnivora, and takes no part in the digestion of flesh food, but is of use solely in digesting the starchy constituents of man's diet derived from the vegetable kingdom."

***Dr. Bordier.***—"The secret of obtaining gout is to eat much flesh; the secret of curing it is to abstain from flesh. Nature does not provide us with the weapons to eat flesh, and that every pretty woman who shows her teeth may teach us so, as human teeth are neither of the carnivorous nor of the herbivorous kind, but, like those of the monkey, truly frugivorous."

***Dr. John Haddon*** remarks:—"There is no doubt, that a well selected vegetable diet is capable of producing, in the greatest number of individuals, the highest physical development of which they are capable."

***Philippe Hecquet, M.D.,*** writes:—"It is incredible how much prejudice has been allowed to operate in favor of (flesh) meat, while so many facts are opposed to the pretended necessity of its use. . . . Fruits are of such property, that, when well chosen and quite ripe, they excite the appetite by their own virtue, and might become without preparation sufficing."

***Dr. Amos Pollard,*** says:—"In stating my views of a simple diet as a means of preserving health and preventing disease, I must necessarily be brief for want of time. I think I have the most ample evidence of its salutary and conservative effects in my own person. I had been afflicted, both before and during my medical studies, with the worst of disease—chronic dyspepsy—from which I never obtained any permanent relief, until about 18 months since, when I put myself on the simple mode of living recommended in your lecture."

***Dr. D. M. Rees*** declares that when the cholera broke out in that city, and he was called to practice among it, he found that the disease was making its greatest ravages among the excessive flesh-eaters.

***Robert Howard, M.D. M.R.C.S.*** writes that the alimentary and digestive apparatus of carnivorous animals has been endowed with remarkable power of resisting and preventing putrefaction, or of so elaborating and metamorphosing animal matter, that it passes little into that state during the nutrific operations. Man has not been furnished with a similar power of resisting putrefaction, and that circumstance again very strongly proclaims the impropriety of his eating flesh, he being naturally a feeder on fruits, which are not liable like flesh to become intensely putrescent; his alimentary system had not occasion for the possession of a power like that of a carnivorous animal, of resisting putrefaction of food in the body; and consequently he has not been furnished with it. Therefore, when flesh enters into the composition of man's food, it becomes injuriously putrescent, thus corrupting the humours. . . . ."

***Dr. Tappan.***—"In the orphan asylum of Albany (New York State), from eighty to one hundred and thirty children in the close of 1833 were changed to a pure vegetable diet. Three years afterwards, the principal teacher distinctly declared that the benefit to the intellectual powers of the children were too striking to be doubted."

***Dr. Milton*** writes:—"I have been very much struck with the fact that, in about sixteen thousand cases of disease of the skin, only one patient reported himself a vegetarian."

***Dr. Archibald Hunter*** writes:—"The use of animal flesh as an article of daily food is as injurious as it is unnecessary and wasteful. Whatever may be, have been, or in some instance may yet be, the necessities for the use of flesh-meat, where sufficient supplies of grain, fruit and vegetables were or are impracticable, we have now in our favoured times, with our modern conveniences and quick conveyance of country produce, not the slightest excuse for continuing what must be considered a rude and barbarous custom the relic of old times which are best left

in the obscurity of forgetfulness. With our greater advantages, we need not continue the crude customs of the past, but aim at a purer life, physical as well as moral."

***Dr. Bock of Leipsic*** writes :—"The nervousness and peevishness of our times are chiefly attributable to tea and coffee ; the digestive organs of confirmed coffee-drinkers are in a state of chronic derangement, which reacts on the brain, producing fretful and lachrymose moods. Chocolate is neutral in its psychic effects, and is really the most harmless of fashionable drinks. Beer is brutalising, wine impassions, whisky infuriates, but eventually unmans. Alcoholic drinks, combined with a flesh and fat diet, totally subjugate the moral man, unless their influence be counteracted by violent exercise."

***Dr. P. Carpenter*** gives a few reasons for not eating dead bodies, viz :—(1) Because flesh is dear food, and the less money I spend in eating, the more I have to do good with ; (2) Because animal food stimulates animal desires ; (3) Because a tender heart is outraged by killing beast to eat them ; (4) Because experience proves that people may live long, be healthy, and work hard without eating flesh &c., &c.

***A. von Haller, M.D,*** writes :—"This food, then, that I have hitherto described, in which flesh has no part, is salutary ; in as much as it fully nourishes a man, protracts life to an advanced period, and prevents or cures such disorders as are attributable to the acrimony or the grossness of the blood.

***Dr. Parish*** says :—"Animal food is too highly stimulant ; the springs of life are urged on too fast, and disease necessarily follows (such as a bilious, plethoric and inflammatory state of the system)."

***Dr. W. Johnson*** writes :—"During the heats of autumn a system is induced which requires a certain change of diet, and for this change, Nature seems to have provided by loading trees and plants with succulent fruit. The occasional use of fruit tends to cool the over-heated frame, and in this season it is very beneficial even for adults now and then to take a light dinner of bread and fruit."

***Dr. Alfred S. Taylor, F.R.S.,*** says :—"As a general principle, I think diseased meat noxious and unfit for human food. In the course of my practice, I have met with several cases of poisoning which appeared to be attributable to diseased or decomposed meat—more frequently the latter."

***Dr. Litheby,*** says :—I have seen so much mischief from the use of diseased meat, that I am of opinion that some more stringent measures were needed to prevent the slaughter of diseased animals. . . . My opinion of the injurious effects of diseased meat on the health of those

who make use of it is very decided. Last year we seized 110,046 lbs. of meat, of which 78,697 lbs. were diseased, and 13,944, lbs. from animals that had died."

***Dr. Andrew Coombe,*** says:—It seems partly for the purpose of obviating the evil of a too rapid introduction of nutriment, and partly in order to modify the stimulus, that nature has rendered a certain bulkiness of food advantageous to digestion, and decreed that no animal can long retain its health if fed upon highly concentrated aliment alone. The food, therefore, should contain a certain quantity of innutritious matter."

***Dr. Dick*** observes:—"To take the life of any sensitive being, and to feed on its flesh, appears incompatible with a state of innocence, and no such grant was given to Adam in Paradise, nor to the antediluvians. It appears to have been a grant sent only to the degraded state of man after the Deluge; and it is probable that, as he advances in the state of moral perfection, in future ages of the world, the use of animal food will be gradually laid aside, and he will return again to the production of the Vegetable Kingdom, as the original food of man, as that which is best suited to the rank of rational and moral intelligence."

***Dr. A. P. Buchan.***—"Of the effects of a regimen of the farinacea, combined with milk and fruits, in subduing the early attacks of phythisis, many examples are recorded. And there would, probably, be many more, were an appropriate regimen adopted rather with a view to cure this disease. . . When there is a tendency to consumption in the young, it should be counteracted by strictly adhering to a diet of farinacea and ripe fruits. Animal food and fermented liquors ought to be rigidly prohibited."

***Thomas Moffet, M.D.*** writes:—"Is not the earth sufficient to give us meat, but that we must also rend the bowels of beasts, bird, and fishes? Yes, truly, there is enough in the earth to give us meat; yea, verily, and choice of meats, needing either none or no great preparation, which we may take without fear, and cut down without trembling; which, also, we may mingle a hundred ways to delight our taste, and feed on safely to fill our bellies."

***Dr. Cullen.***—"I am firmly persuaded that any man who, early in life, will enter upon the constant practice of bodily labour and of abstinence from animal food, will be preserved entirely from gout. . . . . The course (of rheumatism) requires, in the first place, an antiphlogistic regimen; and particularly a total abstinence from animal food, and rom all fermented and spirituous liquors."

***Zimmermann, M.D.,*** writes:—"It is a frightful wrong that other species are worried, tortured, flayed, and devoured by us, in spite of the fact that we are not obliged to do this by necessity; while in sinning against the defenceless and helpless, just claimants as they are upon our reasonable conscience and upon our compassion, we succeed only in brutalising ourselves. This, besides, is quite certain, that man has no real pity and compassion for his own species, so long as he is pitiless towards other races of being." . . . .

***Viettinghoff M.D.,*** said that facts were more important than words; and the knowledge of his having lived for many years without the flesh of animals, had caused more to follow him, than his preaching. . . . . The effects of such stimulants as tea, coffee, and alcoholic drinks, were very observable to any person unaccustomed to them. They exhausted the vitality by overtaxing it and thus predisposed to disease. It was the same with animal flesh, the habitual use of which produced a feverish blood, and a desire for the same stimulus, which was believed to be hunger, and which seemed to require the same kind of food to satisfy the craving. This inflammatory action of the aliment was a predisposing cause of every variety of disease. If they added to this theoretic explanation, their own general experience, the benefit they obtained from forsaking flesh as food, they could not hesitate to assure the public that farina and fruit was the only natural food of man.

***Dr. Griffith Jones,*** observes:—"The seductive influence of exciting food should be avoided, as it was most assuredly a predisposing cause of disease. . . . Nature's laws could not be infringed with impunity, and it was an important question, What is the proper food of man? It was the opinion of the most eminent naturalists, that men were intended to live upon herbs and fruits. . . . . Chemical analysis showed that there was 85 per cent. of nutriment in wheat, and only 22 in flesh-meat. That men did live on the mixed diet was no argument in favor of their being ominivorous. They had many examples of animals being taught to live upon flesh; but that could not be said to make them carnivorous. Believing that science and nature were in perfect accordance, and that any disobedience, to the laws established by the Creator, must be followed by evil consequences, he could with confidence recommend those who were not Vegetarians, to become so, and they would thus reap the advantages of a system which he was happy to see had many advocates."

***Dr. S. Brown,*** writes;—"We are ready to admit that Vegetarian writers—especially the author of *Fruits and Farinacea* have triumphantly proved that physical, horse-like strength, is not only compatible with, but also favoured by, a well-chosen diet from the vegetable kingdom; and, likewise, that such a table is conducive to length of days."

***Dr. J. S. Wilkinson,*** writes :—"It is quite undeniable that many persons are benefited by resorting to such a mode of diet; and those who have led themselves to excesses in eating rich dishes, and have made their stomachs a thoroughfare for wine, acknowledge themselves to be vastly improved in health by such a simple regimen."

***Justus von Liebig.***—"Grain and other nutritious vegetables yield us, not only in starch, sugar, and gum, the carbon which protects our organs from the action of oxygen, and produces in the organism the heat which is essential to life, but also in the form of vegetable fibrin, albumen, and caseine, (the elements of) our blood, from which the other parts of the body are developed. . . . Vegetable fibrine and animal fibrine, vegetable albumen and animal albumen, hardly differ even in form. . . . . Vegetables produce, in other organism the blood of all animals; for the carnivora, in consuming the blood and flesh of graminivora consume, strictly speaking, only the vegetable principles, which have served for the nutrition of the latter."

***W. B. Carpenter, M.D., C.B., F.R.S.,*** &c.– "We freely concede to the advocates of Vegetarianism that, as regards the endurance of physical labour, there is ample proof of the capacity of what is commonly called vegetable regimen, that is, abstinence from flesh-meat, to afford the requisite sustenance. . . . . We are inclined, then, to believe that a purely vegetable diet, if it contains a due proportion of oleaginous matter, is capable of maintaining the physical powers of body, at their highest natural elevation, even under the exposure of extreme cold, &c."

***Dr. R. Palmer*** stated his experience of the Vegetarian diet. He had practised it nine years, and was as strong, and he might say stronger, than before, and there was something delightful in its effects on the mind, which thus became clearer and better able to comprehend the works of the Creator. . . . . Some people were astonished that any one who did not eat flesh, could retain the robust and florid appearance natural to him. He never found any difficulty in obtaining comfortable quarters and Vegetarian food, and if he, who was a traveller, could do so, it could not be impossible for any person to try it who was resident in one place.

***Bernard de Mandeville, M.D.,*** writes :—"I have often thought if it was not for the tyranny which custom usurps over us, that men of any tolerable good nature could never be reconciled to the killing of so many animals for daily food, so long as the bountiful Earth so plentifully provides them with varieties of vegetable dainties. . . . . There is of all the multitude not one man in ten but will own (if he has

not been brought up in a slaughter-house), that of all trades he could never have been a *butcher;* and I question whether ever any body so much as killed a chicken without reluctancy the first time."

***Dr. David Prince*** says:—"I abstain myself from animal food, because, in addition to theoretic reasons, I find from experience, that this is best for my physical health and mental activity. Now, at the age of 34, I have abstained almost entirely from the use of meat, eggs, and fish for 14 years; and from tea, coffee, and other stimulants for a longer period. My health is uniformly good; my appetite greater than is proper to satiate; my power of resisting heat and cold, and of enduring fatigue, very considerable, and my spirits always cheerful."

***Dr. E. Lankester.***—"Animal food is composed of the same material as vegetable food. It is formed of the same elements, and presents the same proximate principles. . . . Exract of meat contains little or nothing of what may be said to be at all nutritious. The substances which go to form nourishment for the body are fibrine, albumen and fat, but these are not present in the extract of meat."

***Dr. Mortiner Granville*** writes:—"It (beef tea) contains little or nothing that could sustain life."

***Dr. R. Parramore*** writes:—It is not nourishing at all (essence of beef); it will not maintain life; it resembles alcohol, though sometimes a better stimulant."

***Dr. P. Muller,*** in an essay on meat extracts, considers that they are neither directly nor indirectly food, for they do not contain albuminoid matter; neither do the nitrogenous principles which they contain arrest disassimilation, that is, they do not prevent the waste of the organic matter which composes the body. . . . . . Medical men should bear in mind that, if given alone, these extracts (and the same applies to beef tea) are no nutriment, and only tend to keep the convalescents weak, and not only ill fed, but not at all fed.

***Dr. John Malcolm, F.R.C.S, &c.,*** writes:—"I have known several cases where vegetarians have been induced to give up their diet, at the urgent representations of harm which would result from its continuance by their medical attendants; and the last condition of these unfortunates was worst than the first. . . . . The only way in which the formation of uric acid can be prevented is by abstaining from animal food. Uric acid is the foundation not only of gout, but of many skin diseases and neuralgic affections."

***Charles D. Hunter, M.D., F.R.C.S., &c.,*** gives the following account of the results of feeding on mutton, milk, wheat and potatoes, showing the length of time required to consume the produce of 100 acres of mutton, milk, wheat and potatoes :—

| Kind of Crop. | Per 100 acres. | No. of men supported for 52 weeks each. |
|---|---|---|
| Mutton.............. | 26,000 lbs. | ............ 41 men. |
| Milk .................. | 193,300 „ | ............ 53 „ |
| Wheat ............... | 150,000 „ | ............ 250 „ |
| Potatoes ............ | 1,430,000 „ | ............ 683 „ |

Taking the produce of the 100 acres of mutton, 41 men could be sustained for 52 weeks. Taking the average of the production of milk, wheat, and potatoes from 100 acres, nearly 330 men could be sustained for 52 weeks. This is but one more proof that the soil of England could maintain eight times the population on products direct from the land than when those products come from the circuitous route of the stomachs of animals.

***Dr. Bonnejoy*** writes :—"Exercise and sports are not everything—diet is also important. Vegetarian food possesses three times the amount of nutrition contained in other food."

***Dr. Earnest Hart*** says :—"At any rate, the time is suitable for a renewed effort to impress upon rich and poor the costliness, the waste, and the national evil of our present disregard of the wealth of legumes. The habitual excess of flesh-eating probably leads to the excess of beer and wine drinking; the digestion is fatigued by excess of nitrogenous food, and then stimulated by alcohol to dispose of it. More and more the medical profession is assuming the duty of instructing the public in the means of health and the art of avoiding and preventing disease. Dietetic regulation, in health as in disease, is one of the most useful of medical functions."

***F. Hartmann, M.D.,*** writes :—"The step to the acquisition of spiritual refinement is the abandonment of animal food. . . . . Meat is stimulating and stimulating food creates a desire for stimulating drink. The best cure for the desire for alcoholic drink is to avoid the eating of meat. It is doubtful whether there is any passion in the world more devilish and more detrimental to the true interests of humanity and of individual happiness than the love of alcohol. As meat-eating endows man with illusory strength, that soon fades away, leaving its possessor weaker than he was before ; likewise stimulating drinks lull him into an illusory happiness, which soon disappears, and is followed by lasting and real misery, causing suffering to himself and to others."

***Dr. Georges Pouchet.***—"It has been truly said that man is frugivorous, all the details of his intestinal canal, and above all, his dentition, prove it in the most decided manner."

***Dr. Milner Fothergill*** writes:—"Those Europeans who follow the habits of the natives as to the avoidance of meat and alcohol, know comparatively little of bilious disorder."

***F. L. Oswald, M.D.,*** says:—"The champions of the vegetarian school, have proved by almost unanswerable arguments that flesh-meat ought to be thrown in the same category (of undue stimulants), since flesh, used as human food, is certainly an unnatural aliment, and as such, cannot fail to carry with it into the system an abnormally exciting quality. The form of our hands, our teeth, and our digestive organs, and all our native instincts and appetites in childhood, conspire to prove, that man is not a carnivorous, but a frugivorous animal. The cradle of the human race was not a butcher's shop, but an orchard."

***R. T. Trall, M.D.***—"They say that vegetarian food is not sufficiently *nutritious*. But chemistry proves the contrary. So does physiology. So does experience. Indeed, it can be demonstrated that many kinds of fruit are nearly as nutritious as flesh. Many kinds of vegetables are quite as much so, and all the grains several times as nutritious. . . . . The firmest and most vigourous structures of body are found among vegetable eaters, in proof of which we need only refer to the toiling millions of Europe and the Eastern nations."

***Dr. Parmly*** writes:—"I have, myself, suffered much in former years from debility and other forms of indisposition, induced, I am persuaded, by gross and improper diet. For the last year, I have abstained from all exciting drinks, have utterly relinquished the use of tea and coffee, have abstained from animal food of every name and nature, and, by this course of conduct, have found my health so much benefited, that I feel it a duty, as well as pleasure, to endeavour to impress upon the reader the necessity of living more frugally, if he wished to enjoy that health of body and tranquility of mind which none can enjoy, for any length of time, but such as live in accordance with the rules prescribed by all sound philosophers, both of ancient and modern times."

***Dr. Fife***, ascertained by experiment, which were confirmed by the observations of Spalding, that a person living on animal food requires a larger quantity of air for respiration, and consumes a greater proportion of oxygen, than he who feeds on vegetable diet alone; and the respirations are more frequent when an individual subsists on animal food, than when his aliment is vegetable food.

***Dr. Craigie*** writes:—"These facts show that the sustenance of the frame, by means of animal diet, causes a more violent and laborious action of the lungs, than the sustenance of the same formed by means of vegetable diet. Hence, persons living on animal food, breathe laboriously, and are less capable of fatigue. . . . . . . . Diet consisting of bread and milk, or rice and milk, or the flour of farinacious seeds and milk is quite adequate to prevent the formation of the gouty diathesis, and to extinguish that diathesis, if already formed. . . . . Such diet is also adequate to prevent the disease from appearing in its irregular form, and affecting the brain and its membranes, and the heart or lungs."

***Dr. Joseph Hamernik*** writes:—"This effeminacy is largely brought about by our artificial and unnatural mode of life, especially by the prevalent custom of eating meat and drinking spirituous liquors. For the cure of the evil, a Vegetarian diet is best adapted. There is a prevalent notion that people gain strength by meat diet and spirituous liquors, and make themselves fitter for work, whereas the very reverse is the case. This will appear beyond a doubt if we look at horses and cattle, and compare their strength and 'fulness of life' with their mode of living. That the food taken finally influences the psychological character, is made clear even by superficial observation, and comparison of the sheep and the tiger, or the eagle and the dove."

***Henry Kennedy, M.D.,*** observes:—"Taken over a long series of years, and including several epidemics, it is known that the mortality in Great Britain is much higher than with us in Ireland. For whilst here it may be said to range from 9 to 12 per cent., in London and Glasgow the range is from 15 to 18 per cent. Different English writers, including Dr. Murchison, have noticed the point—one certainly of a very striking character, but by no means easy to account for. The thought cannot be entertained for a moment that it is due to any want of skill on the part of either English or Scotch physicians, and the only cause which, after a good deal of consideration of the subject, appears to me at all capable of explaining it, is the different habits of the people; and more particularly as regards their food. They use more malt liquor, and much more animal food; and there can be little doubt these habits engender a state of the system very unfavourable indeed for the attack of such a disease as fever."

***Dr. Spencer Thompson*** writes:—"No physiologist would dispute with those who maintain that man ought to live on Vegetables alone, the possibility of his doing so, or that many might not be as well or better under such a system as any other, &c."

***Dr. Syson (Salford Health Officer)*** says:—"The diseased meat consumed daily must excite a fearful amount of unseen mischief.

This district is surrounded by manufactories which deal in nothing but diseased carcases, and the local authorities seem to exercise no control over their doings. . . . . . None know the truth of these things better than the butchers themselves, and yet their association opposes, might and main, one great step in the right direction, viz., public abattoirs, and the consequent inspection of all meat. The majority of private slaughter-houses in the city and the borough are decided nuisances, and the effect on the people living near them is filthy, brutal and degrading.

***Dr. J. B. Carlill*** writes:—"As a physician, it has many times fallen to my lot to witness the beneficial effects of a Vegetable diet in gout and rheumatism."

***T. Forster, M.D., F.R.A.S. F.L.S.***—"The most attentive researches, which I have been able to make into the health of all these persons, induce me to believe that vegetable food is the natural diet of man. I tried it once with very considerable advantage. My strength became greater, my intellect clearer, my power of continued exertion protracted, my spirits much higher than they were when I lived on a mixed diet. . . . . ."

"The extreme ravages of disease, in almost every affluent family, certainly point to some grievous error in diet or other habits. . . . . My own opinion is that public morals, as well as health, would be benefited by the general adoption of Vegetarian diet."

***O. W. May, M.D.***—"A person in the habit of daily drinking a glass of brandy or a pint of beer at dinner, will feel a languor, lassitude or listlessness, if he leaves off his accustomed beverage. The same is the case if he leaves off the use of meat after having long used it. And people verily believe meat a more hearty diet, and makes them more stronger, than fruits and farinacea; which is precisely the opposite fact. True, for a while, after leaving off the use of meat, a person will experience this languor, for want of its stimulant, but one whose sole diet is Vegetarian, will—other things being equal—endure more heat, cold, privation, and fatigue of any kind than the flesh-eater; will think more cooly, possess a more placid disposition, live more quietly, and longer too, and enjoy life more rationally and better while he does live. The fact of all meat containing particles of putrid, poisonous matter, should be held up to the view of every one who eats meat, by all who sincerely believe meat is not the natural food of man. Will our flesh-eaters think of this when they gormandize the putrid particles of dead matter? Recollect, no meat is free from them."

**Dr. Greenhow** says :—"The disease at present, or recently prevailing in Holstein and the adjoining countries is the 'pulmonary murrain' and is identical with the 'lung disease', that has proved so destructive among heads and dairies of Great Britain and Ireland, during the last fifteen or sixteen years."

**Dr. W. Farr** writes to the Registrar General. "Cancer one of the saddest diseases to which mankind is liable, is unfortunately on the increase. In the last three years (1875-7) the deaths have been 480, 481, 496. . . . . . Gout is twice as fatal as it was fifteen years ago. No doubt this is partly due to excess of the table which are producing more fatal effects every year, and which deserve to be watched with as much attention as alcoholism. . . . . In the 42nd Annual Report, Sir Brydges Henniker, the new Registrar General, gives the 'average annual death per million living,' for the 5 years 1850-4, as 12·4 ; for 1855 9, 13·2 ; 1860-4, 13·4 ; 1865-9, 18·2 ; 1870-4, 20·8 ; 1875-9, 25·6."

**Horace Brown, M.D.,** writes :—"By this new system of cure a vital force is introduced into all departments of man's being, which acts in conjuction with the coming forth of spiritual germs that were placed in the soul by the overshadowing power of God at the time of the natural conception. *But there is no possibility of advancement to this higher state without the strictest confirmity both to the letter and the spirit of every commandment and moral precept acknowledged as binding by the Christian word.* Special importance is attached to *diet* and *regimen,* that they shall be wisely directed according to the requirements of the individual case, and in obedience to laws governing the mind and body."

**Dr. Eugene Bilfinger** : "Formerly I shared with all other physicians the prejudice against a fleshless diet, believing that it would weaken the physical and the intellectual powers and the capacity to labour, and that it would rob life of most of its gustatory pleasure. Nevertheless, I held that an extended practical experiment in this manner of living was indispensable, alas, that so many, both professional and non-professional persons, condemn it without having made such an experiment. A person accustomed to flesh, who occasionally makes a dinner of biscuits and salad, cannot appreciate the value of a fleshless diet, and is not justified in speaking against it. In this way only a distorted opinion can be formed, just as one school of medicine forms an opinion adverse to another school, merely on heresay evidence. A true vegetarian experiment requires some self-sacrifice from men of culture, and a moral courage to liberate themselves from the popular influence of the day for the sake of truth ; nor must they fear ridicule."

"During the experiment I was physically more active and more moderate in my eating and drinking than formerly. I also observed that

the demand for spirituous liquors and similar means of excitement decreased, and that I was completely satisfied on a much smaller quantity of food than before. This latter observation is worthy of notice, since it does not agree with the formerly cherished opinions, that vegetarians require an enormous quantity of food. Nothing can be more erroneous. The idea undoubtedly originated from the notion that vegetarians are only vegetable and grass eaters. Generally a vegetarian makes nutritious grains and fruits his principal diet, using vegetables simply as salad and additions. I disproved another objection to vegetable food constantly made by physicians, namely, that it is more difficult of digestion than the flesh of animals, and therefore, that less of it is digested. Perhaps some plants used for food are more difficult of digestion, especially where the digestive organs are weak, as, for example, beans and peas cooked in the ordinary manner; but properly prepared, even these become easy of digestion. During the latter part of my experiment, I had a season of excessively hard labour, including much night watching, yet, in spite of my abstinence from meat and wine, my strength did not desert me. Indeed, I bore the severe trials cheerfully and with an unbroken spirit."

***Dr. N. J. Knight:***—"I am now satisfied that mankind would live longer and enjoy more perfectly the sane mind in a sound body, should they never taste flesh meat or fish."

***Dr. Read.***—"It (animal flesh) is an unnecessary food; it is not needful as a part of human diet. That is a matter of fact as to which there can be no dispute whatever."

***Dr. J. Harvey Lovell.***—"Vegetarianism promises more help towards reform, more for the advancement of truth, the elevation of humanity, the eradication of disease and the preservation of health, the accumulation and enjoyment of wealth, for longevity and comfortable old age, more for the moral and spiritual elevation of mankind and general happiness, than any ism with which I am acquainted."

***Sus-anna W. Dodds, M.D.,***—"All animals, however, healthy are every moment of their lives throwing off a large percentage of worn-out or effete matter; a percentage many times larger than that expelled from the surface of fruits and vegetables. This matter is in every tissue and in every drop of blood and other fluid of the tissues: nor does the act of killing improve the condition of things. On the contrary, the moment life ends, decomposition begins, and the waste is much more rapid. Animal foods, therefore, are exceedingly unsuitable, not to say impure, in their best estates; whence their inflammatory character. Many animals, particulary swine, are afflicted with acute or chronic disease. . . . . . Were the actual facts given in all their loathsome details, it would be enough to pall the keenest appetite, even though it failed to

convince the most perverted judgment. Thus hygienists regard flesh, at best, as second rate food."

**C. H. Yewen, M.D.**—"In addition, science and experience, prove that man is a frugivorous animal and that an adherence to his original diet is consonant with health, longevity, and happiness. In fact, I have yet to learn that the author of life ever intended that man 'the noblest work of God,' should be so transformed in nature and vitiated in appetite as to demand the sacrifice of other creatures' lives to his taste and lust."

**David Hartley, M.D.,** writes:—"With respect to animal diet, let it be considered that taking away the lives of (other) animals in order to convert them into food, does great violence to the principles of benevolence and compassion."

**Dr. Geo. L. Johnson, M. A., M.R.C.S.,** writes:—"In the hospital practice that I have been for some time past actively engaged in, the majority of diseases that have come before my notice have, I may say truthfully, required more treatment from a dietetic and hygienic than a medical point of view, and . . . . it is impossible not to feel how helpless these drugs are in the hands of the most skilful physician, unless the diet and hygienic surroundings generally receive an equal amount of attention."

**Dr. Prout.**—Bread made with undressed flour or even with an extra quantity of bran, is the best form in which farinacious matter can be usually taken in most varieties of dyspepsia accompanied by obstinate constipation. This is a remedy the efficacy of which has long been known and admitted: yet strange to say, the generality of mankind choose to consult their taste rather than their reason, and by officiously separating what nature has beneficially combined, entail upon themselves much discomfort and misery."

**John Arbuthnot, M.D.,** writes:—"I know more than one instance of irascible passions being much subdued by a vegetable diet."

**Dr. Marcet Olivier,** and other physiologists, unite in stating that chyle elaborated from animal food putrifies in three or four days at longest; while chyle from vegetable food—from its greater purity and more perfect vitality—may be kept for many days without becoming putrid.

**Dr. S. Nicholls** says:—"This hospital (Longford Fever Hospital) is conducted on vegetarian and temperance principles, not one pound of flesh, meat, pint of whisky or bottle of wine having been used in it for the last 15 years."

**Dr. Rall.**—"It (animal food) contains various waste substances, the remnants of decayed tissues, the ashes of worn-out structures, with

more or less of other useless matters. These impurities cannot be employed in the body, and must, therefore, be got rid of; and it is this process of getting rid of them which rises to feverish activity; it is this lively resistance which affords the exact explanation of the stimulating effect of animal food. We thus prove that animal nourishment is impure just in the proportion that it is stimulating, and, for this reason, must be rejected. All that can be said in favour of meat with regard to its stimulating properties may serve, on exactly the same grounds as recommendation to drink brandy or to eat arsenic."

***Dr. Henry Behrend.***—"The animal diseases which are at present, or have been, regarded as transmissible to man through ingested meat are seven in number, viz., (1) cattle-plague, (2) swine-typhoid, (3) pleuro-pneumonia, (4) foot-and-mouth disease, (5) anthracoid diseases, (6) erysipelas, and (7) tubercle. As regards the first two, the evidence as to their power of specific infection when taken as food is conflicting. The resemblance they both bear to typhoid fever in their symptoms has caused them to be regarded as the analogue in cattle of this malady; but their power of communicating this or any other disease to man is doubtful, and may be considered as still *sub judice*." . . . "The evidence against pleuro-pneumonia is much stronger, as it is a distinctly contagious and febrile disease, tainting the entire body of the animal affected, and *warranting its exclusion from the meat market*." . . . . "Foot-and-mouth disease, the fourth on our list, has been defined as a contagious eruptive fever, affecting all warm-blooded animals and attacking man; and its whole history, during the long period in which it has been prevalent on the Continent, and during the last forty years when this country has suffered so much from it, showed that it is indeed a malady of both man and beast. The class of diseases of cattle known technically under the name of 'Anthrax', of which there are several varieties, is certainly communicated to man by ingested flesh."

"In respect to Erysipelas in cattle, the communication of the disease to man from infected food, though exceeding probable, is scarcely capable of direct proof—because, firstly, the malady is quite as common in man as it is in animals; and secondly, it occupies such a peculiar position between specific and simple diseases, that when an outbreak occurs, it is impossible to say whether it is due to contagion or not. It is, however, so frequently met with, especially in sheep and pigs, that the possibility of its conveying its special infection should never be overlooked, and it should be condemned as utterly unfit for human food, especially as flesh scarcely showing any physical signs of the disease may, nevertheless, be found actively infective, owing to the insidious manner in which the poison of erysipelas is conveyed."

"Lastly, the chief interest of this enquiry centres in the question of the communicability of Tuberculosis from animals to man, because not only is the class of maladies the most destructive of all to which human beings are liable (being accountable for at least one-fifth of the entire mortality of the country), but also because, though it was long a matter of doubt whether the disease as it exists in cattle was identical with that of man, this question has now been solved in affirmative; and the evidence of the communicability of the disease is rapidly gaining strength."

***Dr. Alfred Carpenter*** says:—"Animals fell an easy prey to every kind of epidemics, for all sanitary laws were, as a rule, ignored by farmers. He was not surprised when an inspector from the Metropolitan Meat Market, declared upon oath in the Croydon Police Court, 'that 86 per cent of the meat which was sent to the London market was the subject of tubercular disease, and that to exclude diseased meat, would be to leave the Metropolis without an adequate meat supply.'"

***Dr. Henry Simpson.***—"We are too apt to think, that any animal food—butchers' meat as we call it—is the only source worth speaking of for our supply of nitrogenous food. . . . It would be fortunate, if working people of all classes would only remember that many vegetable foods are just as rich in nitrogen as meat, and milk, and eggs."

***Dr. W. A. Guy.***—"I have no hesitation, then, in expressing an opinion in favour of the sufficiency of a dietary from which the meat element is wholly excluded. I have no doubt that health may be preserved, and with it the capacity for labour, on a diet consisting of milk, and vegetable food; and I should have no hesitation in prescribing for all criminals under short terms of imprisonment a diet consisting wholly of bread and potatoes. I think that the experience acquired at the Devizes House of Correction, at Startford, and at Glasgow, would be a complete justification for such a dietary."

***Dr. Miller*** gives in his "Chemistry" Vol, III., the following comparative statement of the mean of several analysis of the milk of woman, cow, goat, ass, sheep, and bitch. The latter is a moderate carnivorous animal, nearly approaching the omnivorous character commonly ascribed to man.

| | Woman. | Cow. | Goat. | Ass. | Sheep. | Bitch. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Water | 88·6 | 87·4 | 82·0 | 90·5 | 85·6 | 66·3 |
| Fat | 2·6 | 4·0 | 4·5 | 1·4 | 4·5 | 14·8 |
| Sugar and Soluble Salts | 4·9 | 5·0 | 4·5 | 6·4 | 4·2 | 2·9 |
| Nitrogenous Compounds and Insoluble Salts | 3·9 | 3·6 | 9·0 | 1·7 | 5·7 | 16·0 |

According to this it is quite evident that nature regards our food requirements as approaching much nearer to the herbivora than to the

carnivora, and has provided for us accordingly. If we are to begin the building-up of our bodies on a food more nearly resembling the herbivora than the carnivora, it is only reasonable to assume that we continue on the same principle.

***D. H. Kress, M.D.*** writes :—" The two principal causes of the accumulation of uric acid in the system, and its deposits in the small joints, are (1) the free use of foods or drinks containing this poison, (2) the use of beverages containing inorganic acids or acids brought about by fermentation, as spirits, (3) sedentary habits, or lack of exercise. The disease is almost wholly confined to the wealthy—those who have fullness of bread and little physical exercise."

"Total abstinence from foods laden with uric acid, with sufficient exercise each day to get up a good sweat, is a sure way of keeping this disease at bay. Who ever heard of a hard-working man, who was moderate in the use of simple foods, having gout ? Labouring men who subsist largely upon flesh food (which always contains uric acid) are able by vigorous outdoor exercise to eliminate a large share of this excess of uric acid taken in the food, and thus ward off the disease for a long time; but the extra burden thrown upon the kidneys in its elimination, finally results in disease or the complete wearing out of these organs, thus shortening life."

"When a gouty subject consults his physician, he is at once advised to give up the use of flesh food, alcohol, coffee, tea, etc. Why ?—because it is recognised that all of these either contain uric acid or interfere with the oxidation and elimination of uric acid by decreasing the alkalinity of the blood. Especially is this true of flesh. By the use of flesh foods, uric acid is directly thrown into the system. The evil resulting from such a diet may not be experienced at once, and for this reason it is difficult to convince men that these foods are injurious. It is supposed that when one takes moderate exercise, the kidneys are able to eliminate from ten to twelve grains of uric acid daily. A pound of meat contains about twenty grains of uric acid. If ten grains more than the kidneys are able to dispose of are taken in the system one day, we have an accumulation of ten grains of this product. The same quantity taken the next day increases the amount to twenty grains. Either ten or twenty grains can do very little injury, but if this is continued for one year, we have a deposit of at least five ounces, in two years double this amount, in twenty years it means an accumulation and deposit some where in the body of a large quantity of uric acid. When this accumulation reaches a dangerous quantity, Nature gives warning, or holds out a danger signal, in the form of pain, calling upon the individual to repent and reform his habits of living. This is often the last warning given to the one who has refused to listen to the voice of concience and reason."

"Gout is not a disease that comes on suddenly; it is brought about by long sowing for it, and represents the accumulated wastes of many years."

"This large quantity of wastes which it took years to store up, cannot be got rid of in a day or a week, or a year. It required time to accumulate; it will require time to eliminate it."

**Dr. Josiah Oldfield, M.A., M.R.C.S., L.R.C.P.**—says:—"To-day, there is the scientific fact assured—that man belongs not to the flesh-eaters, but to the fruit-eaters. To-day, there is the chemical fact in the hands of all, which none can gainsay, that the products of the vegetable kingdom contain all that is necessary for the fullest sustenance of human life."

"Flesh is an unnatural food and therefore, tends to create functional disturbance. As it is taken in modern civilization, it is affected with such terrible diseases (readily communicable to man), as cancer, consumption, fever, intestinal worms, etc., to an enormous extent. There is little need to wonder that flesh-eating is one of the most serious causes of the diseases that carry off ninety-nine out of every hundred people that are born."

**Sir Edwin Saunders** says:—"Any attempt to teach mankind that beef and beer are not necessary for health and efficiency, must be good, and must tend to thrift and happiness; and as this goes on, I believe we shall hear less of gout, Bright's disease, and troubles with the liver and kidneys in the former, and less of brutality and wife beating, and murder, in the latter. I believe that the tendency is towards vegetarian diet, which will be recognized as fit and proper and all sufficing, and that the time is not far distant when the idea of animal food will be found revolting to civilized man."

**Dr. Alfred J. H. Crespi** says:—"Looked at from whatever point of view, we cannot question the feasibility, wholesomeness, and economy of a liberal consumption of vegetables and fruits; nay we can maintain that science and practice prove that they can, in every sense, take the place of meat, and even of all animal products."

**Dr. F. J. Sykes, B. Sc.,**—Medical Officer for St. Pancras, says:—"Chemistry is not antagonistic to Vegetarianism any more than Biology. Flesh food is certainly not necessary to supply the nitrogenous products required for the repair of tissue, therefore a well-selected diet from the vegetable kingdom is perfectly fit, from a chemical point of view, for the nutrition of man."

**Dr. Francis Vacher, F.R.C.S., F.C.S.** says:—"I have no belief that a man is better physically or mentally, for taking flesh food."

**Dr. E. Goodell Smith** says:—If it is desired that children should become quarrelsome, brutal, and ferocious, feed them on flesh-

If it is desired to create and perpetuate the war and murder spirit, continue to feed your households on flesh."

"It is capable of proof that Vegetarians in any profession or occupation will endure more labor without uneasiness than the flesh-eater. Neither are they sick or ailing every now and then. They can also endure thirst and hunger better, and the loss of a meal creates no disturbing condition. And why? Because they are not working upon unnatural stimulants that use up the vital force."

***Professor Gamgee*** says:—"One-fifth of the total amount of meat consumed is derived from animals killed in a state of malignant or chronic disease."

***J. Edwin Cooney, M.D., M.O.H.,*** says:—"I do not consider flesh food (chemically and physiologically speaking) is a necessary food for man. There is no question about it that owing to the evils likely to arise from imperfect supervision of private slaughter-houses, the present widespread injestion of flesh is responsible to an appreciable extent for many diseases which now exists, and which vegetable eaters avoid. We have diarrhœa, cramp, *trichina* disease, tuberculosis, carbuncle, malignant pustule, and the various forms of tape worms through eating diseased meat. The flesh of over-driven animals often produces eczema on the skin of those who handle it, and eating the same has produced bad effects."

***Dr. Josef Drzeweicki*** says:—"There is no doubt that fruit and vegetable food purifies the blood, while meat inflames and is the source of many diseases, which are the punishment for breaking the natural law and command."

***Walter R. Hadwen, M. D.***—"My experiment in abstinence from fish, flesh, and fowl and their products (excepting a moderate use of milk, butter, cheese, and eggs) began 25 years ago, and has continued without intermission until now. My parents began a similar experiment when they were sixty years old; they are now between eighty and ninety, and enjoying the best of health.

My children know no other regimen, and are as physically well-developed as most young persons of corresponding age.

I have tried it in active medical practice, and have found it a most valuable adjunct to treatment; in fact, in numerous instances I have found it sufficient without any other treatment whatever."

***Alexander Haig, M.D. (Oxon.) F.R.C.P., etc.***—"I have no doubt that a properly selected diet of bread and fruit will soon revolutionize athletic records, and I look upon Mr. Eustace Miles, Mr. Olley, and others in this country, and Karl Mann and others in Germany, as the early pioneers of an important diet reform.

The scientific explanation of their results is quite simple, and can be expressed in one line as—diminished friction in the machinery."

***Robt. H. Perks, M.D., F.R.C.S., Eng.***—"I have read with much interest the articles by Mr. Eustace Miles under the above heading, in which he so ably sets forth the superiority—on economical, physiological, and ethical grounds—of a simple and fleshless diet over that usually adopted.

My experience enables me to confirm his statements on each point, and is such that I feel confident that any noticeable advance in the standard of health can only be coincident with a reform in our present dietetic habits."

***Dr. C. J. Harris, M.R.C.S., etc.***—"May I also add my testimony to the advantage of a non-flesh diet, as I have not eaten fish, flesh or fowl for about seven years?

I am not even taking eggs, milk, or cheese, and yet I am perfectly well, and can, within three months of my eightieth birthday, ride forty or fifty or more miles on my tricycle."

***Dr. Jules Grand,*** President of the Vegetarian Society of France.—"If it is really demonstrated to us that, by reason of the excessive use we make of meat as diet, we disturb the harmony of our health, if it is proved that many diseases, of which we are the heirs, come from this cause, and that, by persisting in our fatal habits, we keep alive and intensify these disorders in ourselves, and thus compromise the future of our descendants, surely the most ordinary prudence would have us modify our food hygiene, as soon as possible, in the direction of Vegetarianism."

***Dr. F. W. Pavy*** points out—"The prevailing tendency, certainly in the England of the present day, is to give an undue weight to the value of animal food, and this has been encouraged by the teachings of Liebig regarding the origin of muscular power—teachings which, during the last few years, have been shown to be untenable"; and Dr. J. Milner Fothergill points out—"The food element which furnishes uric acid is the albumenoid or proteid matters. The flesh of animals is the main source of gout poison."

***Professor S. A. Knapp.***—"I have not the analysis of Japan rice before me, but my recollection is that it is richer in fats than other rices, but not in protein compounds or flesh reformers. Being richer in fats, it has more flavour than other rices. The reason the Japanese are so muscular is that they do not polish their rice. In American mills the outside coating of the rice kernel is rubbed off; first, the outer husk is removed; second, the bran, just within the husk, is removed; and, third, the solid kernel is then rubbed to remove the rough protein surface, and

gives the kernel a gloss. This is called polishing, and the material removed is one of the most nutritious substances in all cereals. Polishing removes more than three-fourths of the flavour. and about one-fourth of the fibre material. In Japan, China and India, polishing is not done except for foreign markets. The Japanese army outfooted the Armies of Russia, Germany, England, France and America in the advance on Pekin. The Japanese soldier is fed on rice, a ration of beans and fish. He can double quick for fourteen hours, and repeat it for days. The Japanese or Chinese may be shot through the body, if no vital part is cut, and scarcely notice the wound."

***Dr. Lucas Championniere*** writes:—"I have shown for some years that meat-eating seems to create a nidus for fermentations and for infectious microbes in the intestines. I have also shown that, properly speaking, appendicitis is a new disease—probably it always existed since the appendix has itself always existed, but of late years it has been so frequent and so deadly that had such always been the case it is impossible it should have escaped the attention of those eminent observers who, since the beginning of the nineteenth century have practised so many autopsies.

Since the increase of meat-eating, the toxic condition of the intestines generally, and this particular, local toxic condition have enormously increased and changed the pathological state.

Without doubt, cases of appendicitis have been passed by because they have not been recognised, but this was because they were so uncommon—our knowledge of the disease has grown in consequence of its frequency, and simultaneously with the increase in meat-eating."

***Dr. H. B. Ward,*** Professor of Zoology, Nebraska State University, has been making a study of parasitical worms. He declares that three varieties of tape worm flourish on account of the consumption of underdone meats. At a Session of the Nebraska Academy of Science, he exhibited a tape worm, taken from the stomach of a child, which filled a half gallon jar.

***Dr. Newman*** states:—"It is true that in the ordinary process of cooking this bacillus would probably be destroyed, but when present in such large quantities as proved to be the case in this venison, the meat would be permeated with the toxins which this bacillus is known to produce, and these toxins would not be affected by the amount of heat necessary for cooking processes. It should never be forgotten that much of the danger due to the consumption of unsound meat is owing to such toxins (or ptomaines) as the bacillus enteritidis and allied organisms produce."

***Dr. F. W. Alexander,*** Medical Officer for Poplar.—"There is a gigantic illicit trade in horse flesh sold for human food in London. . . .

Carcases of horses are sold by the knackers, ostensibly for cat's meat, but they are taken away to be put into tanks—boned, salted and boiled—then the flesh is taken in the early morning to the butcher's mincing machine and turned into brawn and sausages.

If we come upon it in its unprepared state, we are told that it is intended for cat's meat; when it has been minced up and spiced detection can be defied.

It is to be remembered that horses are not bred for human food, and when they have been killed it is more than likely on account of *disease*. The flesh of horses that have died from glanders and farcy can be treated in the way I have described, and served up to the public as food and *I am convinced they are*."

***Dr. Victor Pauchet*** states:—"The influence of flesh-eating in the production of appendicitis has been studied for the first time by an eminent surgeon of the Hotel Dieu, Dr. Lucas Championniere. The attention of practitioners of various countries has thus been awakened to inquire into the dietetic causes of appendicitis, and statistics have been received proving that the frequency of this lesion is proportional to the importance given to flesh food in the dietaries of different peoples. Appendicitis is common among the North Americans, and also among the people of England, Switzerland and Germany—all very carnivorous. It is rare in the Italian, who lives upon cereals."

***British Medical Journal*** of 19th March 1904 writes:—"Professor Haliburton performs a signal service to adult humanity by calling attention to the inadequacy, from the nutritive point of view, of many patented articles which command an extensive sale. Meat extracts are specially commented upon, and it will at once be admitted that the time has more than arrived for disabusing the public mind of the delusions entertained in regard to these preparations. . . . . . . . This widespread belief in the universal suitability of concentrated beef-tea is frequently responsible for increasing the patient's discomfort and is even capable in conditions of kidney inefficiency, of producing positive harm.

Popular opinion has, of late, been played up to by the preparation of many varieties of meat essence for most of which it is claimed that they contain something like the equivalent of an ox in a small jar of the extract. Solutions of these extracts are useful stimulants, but have little or no nutritive value.

The erroneous impressions which prevail on this subject receive an unpleasant but much-needed correction from Professor Haliburton, who says 'instead of an ox in a tea-cup, the ox's urine in a tea-cup would be much nearer the fact, for the meat extract consists largely of products on the way to urea, which much more nearly resemble in constitution the urine than they do the flesh of the ox.'"

***Robert Hutchinson, M.D., M.R.C.P.***—"That *no* raw-beef juice, whether natural or otherwise, can really be regarded as an important aid to nutrition is evident from the fact that, *even of a preparation which contains 5 per cent. of proteid, about three pints would be needed to supply the proteid required by an invalid daily.* The administration of such a quantity is, of course, impracticable. One must be careful not to allow himself to be misled by the examples often adduced of patients who have lived for several days "on nothing but So-and-So's beef-juice." Everyone knows that provided water be freely supplied, most patients are capable of living on nothing but their own tissues for a surprisingly long period."

***Tertullian,*** the most learned of all the Latin theologians, writes:—"Your belly is your God, your liver is your temple, your paunch is your altar, the cook is your priest, and the fat steam is your Holy Spirit: the seasonings and the sauces are your chrisms, and your eructations are your prophesyings. . . . It is in the cooking pots that your love is inflamed—it is in the kitchen that your faith grows fervid—it is in the flesh dishes that all your hope lies hid. . . . Consistently do you men of flesh reject the things of the Spirit. But if your prophets are complacent toward such persons, they are not my prophets."

***Bishop Clement,*** the founder of the famous School of Thought at Alexandria, writes:—"Those who use the most frugal fare are the strongest, the healthiest and the noblest."

"But those who bend around inflammatory tables, nourishing their own diseases, are ruled by a most licentious disease which I shall venture to call the demon of the belly: the worst and most vile of demons. It is far better to be happy than to have a devil dwelling in us; and happiness is found only in the practice of virtue. Accordingly the Apostle Matthew lived upon seeds and nuts, hard-shelled fruits and vegetables, without the use of flesh."

"If any righteous man does not burden his soul by the eating of flesh he has the advantage of a rational motive. How Xenokrates, treating of 'Food derived from Animals', and Polemon in is work 'On Life according to Nature,' seem clearly to affirm that animal food is unwholesome."

***Drs. Pollard, Rees, & Tappan*** prescribed abstinence from all flesh-meats and alcoholic drinks for their clients during the New York visitation of cholera in the year 1832. They had the satisfaction to see all of them without exception, preserve excellent health in the midst of the universal suffering and death which surrounded them.

**Dr. W. Beach,** the founder of the Botanic system of medical practice, says that animal food produces the following effects :—

1. "It is more stimulating than vegetable food."

2. "It increases the action of the heart and arteries, and thus causes a quick pulse and hotter skin."

3. "The chyle and blood taken from a living vessel formed by animal food becomes putrid sooner than that formed from vegetable food."

4. "The human body has more power to endure fatigue and resist disease when nourished by good vegetable food than when nourished by flesh-meat."

**Austin Flint, M.D.**—"In chronic gastritis, stimulating articles of food, such as meat and condiments, are not as well borne as bland aliments. Meat and stimulants are to be interdicted."

**Dr. Tweedie** in his article on Erysipelas, prescribes "abstinence from animal food of every kind, as well as from wine and fermented liquors."

**Dr. Wm. Stokes,** on Peritonitis says :—"Light farinaceous diet, in small quantities, and rice or barely water for drink, are most suitable for the patient."

**Dr. Houghton,** in his article on "Organic Diseases of the stomach" says "Animal food should be altogether dispensed with."

**Dr. Creighton** says.—"One ground of our alarm on this subject is that tubercle—or as it is called, pearl disease—is quite common in the species of animals to which we trust so implicitly—one might almost say, so blindly—for a large part of our food.... The disease is inherited and chronic, and may be present for years on the body of an animal and give rise to no symptoms. The distinctive formations of the disease are sometimes found in animals that have been slaughtered in (apparently) perfect condition. But the disease in its worst form. . . . . is mostly met with in milch cows."

**E. Acworth, M.D.**—"After all, the proof of the pudding is in the eating, and though we always think of beef-eaters as strong, we know how many of them we have made stronger under more of pudding and less of beef. We insist on this point because we believe that over-stimulation is about the most crying evil of the day, and the cause of many of the maladies we treat. 'Line upon line, and precept upon precept,' and we could wish to repeat till it grew as full of force and as current as a proverb, that stimulation is not strength. Such a diet exhausts the vital power, and depraves and vitiates the fluids of the body, and disease is of this the natural result."

***Dr. Mussey.***—"The late James Silk Buckingham, M.P. saw at Calcutta men from the Himalaya Mountains, who made exhibitions as athletæ, whose strength was nearly equal to that of *three* of the strongest Europeans picked from the regiments and ships then there. They could grasp a man with one hand on his breast and the other on his back, and hold him in the air at 'arms length' so tightly that he could not escape. Yet these men never used any drink stronger than water, nor did they eat animal food."

***Dr. Copland.***—"Rich and highly-seasoned flesh meat with sauces, spice, and wine, especially in hot countries, are a chief cause of liver disease."

***Dr. Aberholdt*** urges the importance of abstaining from flesh-food, in order that the craving for spirits, tobacco, and other stimulants may die out, that health and longevity may be secured, and that the social well-being of the human race may be surely and economically attained.

***Surgeon-General Francis*** says:—"As to the idea that flesh meat is necessary for us in one form or another, its absurdity is obvious."

***Dr. W. H. Russell***—"How our servants exist, I cannot ascertain from any reference to my own experience. No English servant could, or if he could, he would not exhibit the patience and powers of endurance of these bearers, syces, and grass-cutters. My syce followed me all day, for six or seven hours at a jog-trot, not a sign of fatigue on his dusty face or a drop of perspiration on his dark skin. He is heavily weighted too, for he carries a horse-cloth, a telescope, a bag of grain (part for himself and part for his horse), and odds and ends useful on a march. When we halt, he is at hand to hold my horse. At the end of the march, there is no rest for him; he grooms the horse with assiduty, hand rubs him, washes out his nostrils, ears, and hoofs, waters him, soaks his grain, and feeds him. Then he cleans saddlery and bits and spurs; finally, in some obscure hour of the night he manages to cook a wheaten cake or two, to get a drink of water, &c., after which he wraps himself up in his calico robe, and sleeps till the first bugle rouses him, to feed and prepare the horse for the march. If any true Briton thinks that beef and beer are essentials to develop a man in stature, strength, or lasting, let him look at our camp servants. The grass-cutter has an equally hard existence; the Kelassees, or tent-pitchers, keep pace with the camels, and the bheesty is ready with his mussuck the moment you ride into camp."

***Dr. Lewis, M.D.***—"The less animal food you can content yourself with, the less—other things being equal—are you likely to be tormented with leud suggestions and erotic yearnings"

***J. Shew, M.D.*** writes:—"A milk, farinaceous and fruit diet will be found altogether the most conducive to health."

***M. L. Holbrook, M.D.,*** writes:—"Fruit used properly is an almost certain panacea for diseases of the liver."

***J. James Ridge, M.D.***—"I am glad to encourage and so promote vegetarianism. I fully believe in its superiority to carnivorism in every way, and am convinced that you have the future before you and will prevail."

***Robert Howard, M.D., M.R.C.S.***—"It cannot be denied that a diet consisting exclusively of fruit and farinaceous matters is favourable to the human constitution."

***Dr. W. Hardwick.***—"Can you explain in any way why the dental profession and its large manufacturing interest has sprung up within the last two generations for the making of teeth? I believe in my own mind that it is simply because our food is deprived of the lime, salts, and so on, which are really required for the growth of the human bones and more particularly for the teeth."

***Professor Church, M.A., F.I.C. F.C.S.***—"In the interior of every grain of wheat there was a large proportion of starch, and but a small proportion of bone-forming matter, and the bone-forming matter called phosphates, was not a one half part in every 100 parts of fine flour Now the mineral matter including the bone-forming matter in the grain, being nearly 2 parts in every 100 parts. it followed that in making fine flour the miller threw away 75 per cent. of the bone-forming substance, and produced so much bran instead. To put this to approximate calculation more clearly, in 100 lbs. of fine flour they had only ½ lb. of bone-forming matter, whereas in whole meal properly made, they would have 2 lbs. of bone-forming matter."

***Dr. F. W. Pavy, F.R.C.S.***—"An article derived from the whole grain, or that which includes the outward part as well as the centre, is better adapted for our requirements than an article derived simply from the centre of the grain. It is true that we may obtain the extra nitrogenous matter from meat, cheese, and so on. . . . To ourselves this may be a matter of no consideration, but when looked broadly and comprehensively the question of expense is one of great importance, and I say unhesitatingly that bread made from the whole grain requires less of these higher priced articles of food, such as meat and cheese, to be conjoined with it, than bread that is made from white flour. A saving of money expenditure may be thereby effected. Bread derived from the whole grain is more satisfying."

***Dr. J. J. Wedgwood, D.D.S.***—"The daily use of oatmeal or entire wheat flour from the age of twelve months till middle life, would supply the material for the natural growth and wear and tear of the osseous tissues, and prevent to a great extent caries and malformation of the dental organs."

***Dr. H. C. Bartlett, F.C.S.***—"It had been our custom to eliminate some 25 per cent. of nutriment from the grain, and throw it to our cattle; but if we saved it, not only should we be in pocket ourselves, but we should have sufficient to pay for one-half the staple food consumed by the whole of the paupers of this Kingdom; and this was an important socio-economical consideration."

***Dr. A. W. Blyth, M.R.C.S., F.C.S., &c.,*** gives analysis of a lemon as under :—

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sulphuric Acid | 10·59 | Potash | 47·84 |
| Carbonic Acid | 16·33 | Soda | 3·32 |
| Chlorine | 0·81 | Silica | 0·70 |
| Phosphoric Acid | 6·74 | Loss | ·42 |
| Ferric Phosphate | 1·32 | | |
| Lime | 8·89 | | 100·00 |
| Magnesia | 3·02 | | |

The secret of the healing power of lemons, in scurvy, rheumatism, and other diseases requires to be widely made known.

***Dr. Gover.***—"The fact that bread was called by the ancients the staff of life,' indicates that in the olden time it was a different article from that supplied by the ordinary British baker. It doubtless contained the albuminoids, fats, and mineral matters necessary to make blood, and tissue, and to build up the frame. To this day, the wandering Arab lives by choice almost entirely on bread, with a few dates as a relish; but then he bruises his own corn, and bakes his own flour, and thus supplies himself with nutrients which we, in London, obtain by having recourse to foods of animal origin."

***Mr. Wurtz*** the distinguished chemist says:—"Herbivora and carnivora are equally subject to the existence of the vegetable world.... The most complete and immediate principles which form the tissues and humours of the animal economy have their representations in the vegetable kingdom. The albumen or coagulable substance of the white of egg and of the serum of blood, the fibrine which makes blood coagulate and which separates spontaneously in flakes when it is beaten, the analogous substances designated by the name of albuminoid matters, possess almost identically the composition of the nitrogenous matter which is contained and directly elaborated in all vegetable cells. Chemists have been so struck by the analogy of composition presented by the substances drawn, some from the animal economy, others from the organs of plants—that they have designated by the same name, similar products, calling the nitrogenous principle, soluble in water and coagulable by heat, which is found in the juices of plants, *vegetable albumen*, the nitrogenous principles (gluten) found in wheat, and which is extracted from

flour, *vegetable fibrin*, and the nitrogenous substance, (legumin) which is found in the seed of the leguminosæ, and which reminds one by its properties and composition of the albuminoid part of milk, known as casein, *vegetable casein*. All these substances, which are entirely built up is vegetable cells, only pass into the organs of animals."

***Mr. W. E. A. Axon, F.R.S.L.*** "The Jews, obedient to the laws of Moses, have always rejected tuberculous flesh, and are notoriously less subject to consumption than their gentile neighbours. The chief rabbi of France says that sometimes 26 out of 30 slaughtered cattle have to be condemned. Some years ago it was stated that 80 per cent. of the cattle sent to the Metropolitan Dead Meat Market was more or less tuberculous. In Hannover 8,000 lbs. of tuberculous flesh was condemned in one month. Out of the animals slaughtered for the London Jews, 40 per cent. of oxen, 29 of calves, and 23 per cent. of sheep were rejected. . ."

**Table of the composition and relative value of different foods by Mr. William Hoyle.**

| Name. | Water. | Albumen Caseine, or Fibrin. | Fuel Value, as Fat, Sugar, or Starch. | Total Dietetic Value per cent | Cost per lb. | Relative Dietetic Cost in Decimals. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | * | d. | |
| Wheaten Flour | 14·5 | 12·7 | 70·5 | 86·0 | 2 | 2·0 |
| Oatmeal | 15·0 | 15·6 | 76·8 | 92·5 | 2 | 1·86 |
| Barley | 14·0 | 13·1 | 74·4 | 87·5 | 2 | 1·96 |
| Rye | 13·0 | 12·1 | 76·1 | 88·2 | 2 | 1·95 |
| Indian Corn | 14·5 | 11·0 | 79·5 | 90·5 | 1 | 0·95 |
| Rice | 14·6 | 8·0 | 77·7 | 85·7 | 2 | 2·0 |
| Peas | 14·3 | 25·4 | 60·8 | 86·2 | 2 | 1·99 |
| Beans | 14·0 | 25·9 | 60·8 | 86·7 | 2 | 1·98 |
| Lentils | 14·5 | 27·0 | 58·9 | 85·9 | 2 | 2·0 |
| Sago, &c | 18·0 | 0·1 | 82·0 | 82·1 | 3 | 2·86 |
| Potatoes | 75·0 | 3·3 | 17·6 | 20·9 | 0¾ | 3·08 |
| Onions | 91·0 | 2·0 | 3·6 | 5·6 | 1 | 15·35 |
| Cabbage | 89·0 | 2·7 | 8·0 | 10·7 | 0½ | 4·01 |
| Apples | 83·0 | 1·8 | 11·0 | 12·8 | 1½ | 10·08 |
| New Milk | 86·3 | 4·9 | 14·3 | 19·2 | 1½ | 6·71 |
| Skimmed Milk | 89·0 | 5·1 | 6·5 | 11·6 | 0½ | 3·70 |
| Butter Milk | 90·6 | 4·8 | 6·5 | 11·3 | 0¼ | 1·90 |
| Butter | 12·0 | 1·0 | 86·0 | 92·0 | 18 | 7·26 |
| Cheese | 35·0 | 34·0 | 24·0 | 59·0 | 8 | 7·0 |
| Eggs | 74·0 | 14·0 | 10·5 | 24·7 | 6 | 12·3 |
| Beef | 60·0 | 20·3 | 17·0 | 36·3 | 10 | 11·0 |
| Mutton | 72·0 | 20·9 | 17·5 | 40·4 | 10 | 21·28 |
| Dried Bacon | 15·0 | 8·7 | 73·0 | 91·7 | 9 | 23·68 |

* This column takes no note of difference between the Aliments as *Nutritive* or *Respiratory*: but of course the former are *essential* in a given proportion; and *dearer* because more complicated.

*Dr. A. W. Duncan, F.C.S.*—"Salts or Mineral Matter."—"These exist in all foods, both animal and vegetable. Phosphate of lime form the firm or resisting matter of bone. Persons who have completed their growth do not need any large quantity of this salt, but growing people and nursing mothers should be supplied with it in abundance. It exists, with other salts, chiefly in the outer part of the grains. Brown bread and oatmeal are comparatively rich, whilst white bread is deficient in it. Where the food of children consists chiefly of cornflour, arrowroot, rice, and similar things deficient in both phosphate of lime and albuminoids, rickets are very common. Flesh meat is deficient in phosphate of lime. The carnivora not only consume the flesh of their victims but also the smaller bones. Nearly all persons must have noticed how a cat eats a mouse. She does not daintily pick the meat from the bones like a semi-carnivorous human being, but swallows the mouse, bones, skin, and everything. If man had been naturally carnivorous he would doubtless have had a natural taste for bones. Dogs have a natural fondness for crunching even a dry and meat-picked bones. Mothers who feed their children, largely on meat ought to break up the bones and get them to swallow them also to supply the deficiency named. Of course we do not recommend the eating of bones any more than we do that of flesh. We only wish to show the absurdity of the whole thing. Human gastric juice has not such a powerful dissolving action on bones as that of the carnivora...... In comparing the cost of various foods, the quantity of water should always be taken into consideration. For example: Haricot beans, at 2½d. per pound, means 3d. paid for a pound of absolutely dry and water free food.

Lean beef, containing 28 per cent. of solid matter and 72 per cent. of water, at 10d. per pound, means paying at the rate of 3s. per pound for the dry food, whilst fat beef containing 30 per cent. of fat and 50 per cent. only of water, at the same price, means 1s. 8d. for each pound of solid food. Apart from this consideration, the quantity of water in foods is of little consequence, as the dry foods, such as the grains, which contain very little water, absorb a large quantity on cooking, and by the time they are swallowed will be mixed with about the same quantity as fruits, which are very watery. For example. Haricot beans will contain 60 per cent. of water after cooking, and oatmeal porridge will contain about 85 per cent., which will be further increased on mixing with the saliva of the mouth."

*Dr. Edwin Cox.*—"The denture of carnivorous animals, with its pointed and separated incisors, its long tusk-like isolated canines, its sharp spear-pointed bicuspids and molars, its lower jaw biting inside the upper and thus preventing lateral motion, opening and shutting like a pair of shears with serrated edges, is obviously a weapon of destruction for seizing

and tearing its prey. How different the teeth of man? It is true he has what are incorrectly called 'canines,' but they are only dog-teeth in name, being usually of the same length as the incisors, and forming a transition step from them to the oblong-square grinders, whilst the even and approximated series in the upper and lower jaw, with their abrading eminences and depressions of surfaces, combined with the power of lateral motion, at once, proclaim their fitness for grinding and masticating food, especially fruit and farinacea. . . . . . How great, and (as to health) how greatly to be regretted is the change in regard to the article of *Bread*! It used to be made of whole wheat-meal; nothing (as a rule) was seen on the tables of the working and middle-classes but good brown bread; *now*, nothing (as a rule) is seen but superfine white bread; and the poor homely brown has been banished as a fancy-bread to the mansions of the rich, and to the few, who, wisely appreciating its excellencies, give it welcome and pay it the utmost attention. To make the exchange in the belief that the whiter the flour, the more nutritious the bread, is undoubtedly a dietetic error."

***Dr. Alphonsus Lercy,*** of Paris, in a monograph on certain diseases, establishes the doctrine generally, that many human ailments are an infection derived from the animals eaten. Diseases of the liver are common with flesh eaters.

***Dr. Adam Smith*** says:—"It may, indeed, be doubted whether butcher's meat is anywhere a necessary of life. Grain, and other vegetables with the help of milk, cheese, and butter, or oil (where butter is not to be had), it is known from experience can, without any butcher's meat, afford the most plentiful, the most wholesome, the most nourishing, and the most invigorating diet."

***Moleschott.***—"The legumes are superior to meat in abundance of solid constituents which they contain; and while the amount of albuminous substances may surpass that in meat by one-half, the constituents of fat, and the salts, are also present in a greater abundance."

***Plutarch.***—"But what struggle for existence, or what goading madness has incited *you* to imbrue your hands in blood—you who have, we repeat, a superabundance of all the necessaries and comforts of existence? Why do you belie the ground as though it were unable to feed and nourish you? Why do you do despite to the bounteous [goddess] Mother Earth, and blaspheme the sweet and mellow gifts of Dionysius, as though you received not a sufficiency from them?

"Does it not shame you to mingle murder and blood with their beneficent fruits? Other *carnivora* you call savage and ferocious—lions and tigers and serpents—while yourselves come behind them in no species of barbarity. And yet for them murder is the only means of sustenance; whereas to you it is a superfluous luxury and crime."

**Desatir** or the sacred writings of the Ancient Persian Prophets.— The Lord of the World speaks thus to the great prophet Abad:

"74. Do not kill harmless animals, (Zindbâr) for the retribution exacted by the Wise on their acts is of another sort: Since the horse submits to be ridden on, and the ox, the camel, the mule, and the ass bear burdens. And these in a former life were men who imposed burdens on others unjustly."

"75. If any one knowingly and intentionally, kill a harmless animal, and do not meet with retribution in the same life either from the unseen or the earthly ruler, he will find punishment awaiting him at his next coming."

"76. The killing of a harmless animal is equal to the killing of an ignorant, harmless man."

"77. Know that the killer of a harmless animal is caught in the wrath of Mezdâm."

"78. Dread the wrath of Dai (God)."

***Professor John Ray,*** the celebrated botanist says: "Certainly man by nature was never made to be a carnivorous animal, nor is he armed at all for prey and rapine, with jagged and pointed teeth, and crooked claws sharpened to rend and tear; but with gentle hands to gather fruit and vegetables, and with teeth to chew and eat them."

***Professor Baron Cuvier,*** whose knowledge of Comparative Anatomy was most profound, writes:-The construction of the human body proves its adaptation, in every possible particular, to a purely vegetable diet. It is true that the objection to relinquish animal food is so great that many persons not of strong mind can scarcely overcome it. But this is no proof in its favour. A lamb which had been fed for some time by sailors on meat, at the end of the voyage refused his own natural food. And there are instances of horses, dogs, and even turtle doves, which having been long fed on meat, have finally loathed their own natural food."

***Flourens,*** the famous physiologist says:— "Man is neither carnivorous nor herbivorous. He has neither the teeth of the cudchewers, nor their multiple stomachs, or their intestines. If we consider these organs in man, we must conclude him to be by nature frugivorous, as is the ape."

***Professor Sir Richard Owen,*** the celebrated scientist observes: —"The apes and the monkeys, which man nearly resembles in his dentition, derive their staple food from fruits, grain, the kernels of nuts, and other forms in which the most sapid and nutritious tissues of the vegetable kingdom are elaborated; and the close resemblance between the quadrumanous and human dentition shows that man was, from the beginning, adapted to eat the fruit of the trees of the garden."

***Professor Frankland*** states that the same amount of force can be obtained from oatmeal, costing 3½d., bread, costing 4¾d., which would require 3s. 6½., worth of lean beef and 7s. 6d. worth of ale to produce.

***Sir John Sinclair*** remarks in his 'Code of Health,' "Vegetable food has a happy influence on the powers of the mind, and tends to preserve delicacy of feeling and liveliness of imagination, and acuteness of judgment, seldom enjoyed by those who make free use of animal food."

***Alexander Haig, M.A., M.D. Oxon., F.R.C.P.,*** writes:—

"Now uric acid is met with in excess in the body and blood chiefly, as we have seen, from three causes: (1) that it has been introduced in excess by the consumption of articles of food such as meat, eggs, fish, pulses, tea, coffee, cocoa, or guarana, which contain it or other members of the xanthin group equivalent to it or (2) because so much nitrogen is taken that the uric acid formed out of it in the relation to urea of about 1 to 35 is, owing to the high acidity which the salts and other products of nitrogenous metabolism produce, not all excreted, and a store is gradually formed in the body to the extent possibly of from 52 to 400 grains in a year; (3) the high acidity which results from the taking of much animal food prevents the excretion of the uric acid introduced with this animal food, as well as that which is formed out of its nitrogen along with a certain quantity of urea."

"We shall presently see that suicide is a result of errors in diet, i.e., of meat eating and tea drinking, and its increase with these errors, is easily explainable; and that selfishness, low moral tone, murder, war, revolution, and loss of religious belief, are results of similar or identical causes, and the causes being known the results can be controlled and the truth of what I suggest can be demonstrated. To me it has long seemed that the cerebral circulation controls the whole being and doing of man, and that diet controls the cerebral circulation."

"But once we realise that these diseases* depend solely upon the quantity and solubility of uric acid in the blood, and that, as I have further pointed out, the quantity of uric acid in the blood and its solubility, in that fluid are absolutely and completely within our control, we shall pass at one bound from the unknown to the well known, shall see that these diseases are not the result of unpreventable causes, but of our own dietetic follies; and that our children need not be crippled or decimated by them, if we allow them to live according to their own inclinations, on milk and garden produce, and abstain from forcing down unwilling throats the stimulating but deadly products of animal metabolism and equally poisonous and stimulating vegetable alkaloids."

"With regard to diet, we can give the main point in very few words, for we have seen that as flesh diet increases the introduction of

---

* Headache, gout, rheumatism, epilepsy, mental disease, asthma dyspepsia, Raynaud's and Bright's diseases, Anæmia and several others.

uric acid, it increases the formation of uric acid, and its salts diminish the excretion and elimination of uric acid. A milk and vegetable diet, provided that no excess of albumens is taken, introduces less uric acid, causes the formation of less uric acid (because urea is not unnecessarily high), and its salts promote the free elimentation of all uric acid that is introduced into and formed in the body. Thus we see that I excrete now 11·9 grains of uric acid, of which 10 grains are formed in the body, and 1·9 grains are introduced ready formed, while a fraction of a grain is accounted for by the excretion of ureates previously stored in my body. With this low formation and introduction of ureates I have but rarely any excess in my blood, and consequently suffer little or not at all from headache and other signs of such excess.

"In former years on ordinary diet I used to excrete 500 to 600 grains of urea, and in the above proportions I must have formed 14 to 17 grains of uric acid, and introduced from 3 to 4 grains ready formed in my food. It is easy then to see why I often had an excess of ureates in my blood, and frequently suffered from the effects of such excess, namely, defective capillary circulation, high blood pressure, headache and mental depression. Further, I believe that the section of mankind that lives to eat may possibly introduce as much as 2 grains of uric acid with each meal, or 6 to 8 grains in a day or more, and sooner or later will suffer in proportion."

"In eggs, for instance, I have been unable to find any uric acid or other members of the xanthin groupe, such as I have found in meat, and yet their steady and graduated administration invariably brings about a large rise in the excretion of uric acid, and all the evil effects of its passage through the blood, so that I have had to exclude them entirely from my diet."

"We have, then, two things to do to attain our object:—we must cut off all food which contains much uric acid, and which is not absolutely necessary; and we must not take more nitrogen than is necessary to keep our urea at the physiological level of 3·5 grains per pound of body weight."

"We must, therefore, take the following table as at best but a very rough guide to the amount of uric acid or xanthin in any food, and the ultimate appeal must always be to the effects of administration on the excretion of uric acid from day to day."

| Substance. | Uric Acid & Xanthins. per cent. | Grains. per lb. |
|---|---|---|
| Lamb (cold roast leg) | ·050 | 3·5 |
| Soup (made from bones) | ·0068 | 0·48 |
| Soup (made from meat). | ·0202 | 1·4 |
| Hospital beeftea. | ·0980 | 7·0 |
| Saddle of Mutton. | ·020 | 1·4 |
| Mutton (cold roast leg). | ·016 | 1·1 |
| Veal (cutlet). | ·049 | 3·5 |
| Beef (cold sirloin) | ·016 | 1·1 |
| Kidney of Sheep. | ·049 | 3·5 |
| Liver " " | ·091 | 6·5 |
| Fowl (Breast). | ·024 | 1·7 |
| Rabbit. | ·015 | 1·0 |
| Mackerel. | ·032 | 2·2 |
| Mackerel (boiled only ¼ of an hour) | ·015 | 1·0 |
| Plaice " | ·0039 | 0·2 |
| Herring (fresh) | ·0040 | 0·2 |
| " (Loch Fyne, " (Kippered) | ·0900 | 6·4 |
| " (Bloater) | ·031 | 2·2 |
| Beef-Steak (treated raw) | ·019 | 1·3 |
| Meat-juice | ·697 | 49.7 |
| Meat extract | ·883 | 63·0 |
| Tea | 2·5 | 175·0 |
| Coffee | 1·0 | 70·0 |
| Cocoa | ·84 | 59·0 |

"As regards the animal foods, their infusions and extracts, the figures given represent uric acid plus other members of the xanthin group, and tea, coffee, and cocoa contain xanthin compound, not uric acid; but as I have pointed out in the early chapters of the book, these may, for all pathological and physiological purposes, be regarded as one and the same substance, producing throughout the body and its tissues the same effects."

***Professor W. M. Lawrence; F.R.S.***, the eminent scientist writes:—"The teeth of man have not the *slightest* resemblance to those of the carnivorous animals, except that their enamel is confined to the external surface. He possesses, indeed, teeth *called* 'canine'; but they do not exceed the level of the others, and are obviously unsuited to the purposes which the corresponding teeth execute in carnivorous animals. . . . . Thus we find that, whether we consider the teeth and jaws, or the immediate instruments of digestion, the human structure closely resembles that of the simiæ; all of which in their natural state are completely herbivorous" (frugivorous ?)

***Professor Pierre Gassendi***, the greatest scientist of the 17th century and the most meritorious philosopher writes:—"I was contending that from the conformation of our teeth we do not appear to be adapted by Nature to the use of a flesh diet, since all animals (I spoke of terrestrials) which nature has formed to feed on flesh have their teeth long, conical, sharp, uneven, and with intervals between them—of which kind are lions, tigers, wolves, dogs, cats, and others. But those who are made to subsist only on herbs and fruits have their teeth short, broad, blunt, close to one another, and distributed in even rows. Of this sort are horses, cows, deer, sheep, goats, and some others. And further—that man have received from Nature teeth which are unlike those of the first class and resemble those of the second. It is therefore probable, since men are land animals, that nature intended them to follow, in the selection of their food, not the carnivorous tribes, but those races of animals which are contented with the simple productions of the earth. . . . . Wherefore I here repeat that from the primæval institution of our nature, the teeth were destined to the mastication, not of flesh, but of fruits."

***Professor Karl von Linnæus***, the most eminent botanist, and one of the most celebrated naturalists that ever existed, gives his evidence to the scientific truth of Vegetarianism as under:—"This species of food [fruits and farinacea] is that which is *most suited* to man, as is proved by the series of quadrupeds, analogy, wild men, apes, the structure of the mouth, of the stomach, and of the hands."

***Professor Sir Charles Bell, F. R. S.***—"It is, I think, not going too far to say, that every fact connected with the human organisation goes to prove that man was originally formed a frugivorous

animal. . . . . This opinion is principally derived from the formation of the teeth and digestive organs, as well as from the character of the skin ; and the general structure of his limbs."

***Prophet Zarthushtra's*** sacred writings. (Yasna, Hâ xxxii, 12.) Gâthâ Ahunavaiti.—" Evil are they who, through their deception, prevent men from righteousness, who advise to kill animals, and, going astray from the righteous path, act like the Karapanas and desire the sway of the Drugas "

***Pythagoras,*** who lived 500 years before Christ, and was one of the most celebrated philosophers of antiquity, practised and recommended a Vegetarian diet, strictly prohibiting the use of the flesh by his disciples and himself. This is so well known a fact that those who abstain from flesh food, to the present time, are frequently called pythagoreans. He was a man of immense powers of mind and vast learning ; and it is said that he was the first demonstrator of the 47th problem of Euclid's First Book.

" A greater good never came, nor ever will come, to mankind, than that which was imparted by the Gods through Pythagoras." Such is the expression of enthusiastic admiration of one of his biographers. His sublime teaching was " fix upon that course of life which is best : custom will render it most delightful."

***Gautama Buddha,*** the Light of Asia, was contemporary with pythagoras. He taught the highest and purest morality, sternly denouncing slaughter as utterly wicked and curse-bearing. His followers, who are numbered by millions, consider their religion a purer one than Christianity ; and have been known to refuse to listen to Christian missonaries on the ground that no man is fit to teach religious truth, if he sanctions slaughter. They have even referred to Christendom as " the Hell of Animals."

***Isaiah,*** saw in prophetic vision the home of the righteous who lived in accordance with the divine law. " The wolf and the lamb shall feed together " he says, " and the lion shall eat straw like a bullock : and dust shall be the serpent's meat. They shall not hurt or destroy in all my holy mountain, saith the lord."

***Daniel.***—" Then said Daniel, Prove thy servants, I beseech thee ten days ; and let them give us pulse to eat, and water to drink. Then let our countenances be looked upon before thee, and the countenance of the children that eat of the portion of the king's meat ; and as thou seest, deal with thy servants. So he consented to them in this matter, and proved them ten days. And at the end of ten days their countenances appeared fairer and fatter in flesh than all the children which did eat the portion of the king's meat."

***Theophrastus,*** a disciple of Plato, who died at the age of 107 years, says :—" Eating much, and feeding upon flesh, makes the mind more dull, and drives to the extreme of madness."

***Diogenes*** observed that " we might as well eat the flesh of men as the flesh of other animals."

***Cicero*** remarked that " Man was destined to a better occupation than that of pursuing and cutting the throats of dumb creatures."

***Sir Francis Head*** writes :—" It is usual for the copper miners of Central Chili to carry loads of ore of 200 pounds weight up eighty perpendicular yards twelve times a day. Their diet is entirely vegetable ; breakfast consist of sixteens figs and two small loaves of bread ; dinner, boiled beans ; supper, roasted wheat grain. They scarcely eat meat, yet on this simple diet they perform a labour that would almost kill many men."

***Benjamin Franklin,*** the very incarnation of prudence and common sense, and above all men least given to the indulgence of silly fancies was for some time a Vegetarian. He discovered that his mind was clearer, that he possessed greater powers of application and was, in short, a happier man every way, when abstaining from the gross practice of flesh-eating. When apprenticed to his brother as a printer, he offered to board himself on half the sum paid by the master. As a Vegetarian and water-drinker, he easily saved one half, and so had money to spare for buying books, and time and a clear head for reading them.

***Isaac Pitman*** of Bath, the inventor of phonography and the hardest worker in England is a Vegetarian.

He writes :—" I should be unfaithful to my conviction of duty if I did not add, that, to the example of these esthetic friends, I owe my adoption of the best habit of my natural life—that of dispensing with the flesh of animal as food ; and I think I ought not to forego this public opportunity of recommending a vegetarian course of diet to others. It saved my life, at the age of twenty-five, by curing me of dyspepsia, which had grown upon me by the physician's prescription of more animal food. I have had no symptom of the complaint during the thirty-five years that I have accustomed myself to the fruit and farinaceous diet, but on the contrary, have been enabled to perform a greater amount of desk labour than, judging by my early life and the practice of other people, would have been possible on a mixed diet of flesh and vegetables."

***Swedenborgh*** was a vegetarian. Whatever may be thought of his theological opinions, his writings evidence a sustained concentration of thought unattainable without a settled bodily peace, the result of the observance of true dietetic laws. A very elevated dietetic philosophy may be learned from his works, for which the world, and even his followers are not yet ready.

***Pope*** says :—" Nothing can be more shocking and horrid than one of our kitchens sprinkled with blood, and abounding with the cries of creatures expiring, or with the limbs of dead animals scattered or hung up here and there. It gives one the image of a gaint's den in romance bestrewed with scattered heads and mangled limbs."

***Shakespere,*** whose keen eye observed all things, leaves his indirect testimony to the stupifying influence of a flesh diet. In *Twelfth Night* Sir Andrew says : I am a great eater of beef, and I believe it does harm to my wit." To which Sir Toby very shrewdly and wisely replies, " No question" ; and, then, Sir Andrew exclaims, " And I thought that, I'd forswear it."

***Milton*** likewise left his testimony in these words : " The lyrist may indulge in wine, and a free life ; but he who would write an epic for the nations must eat beans and drink water." Plainly it was his opinion that the stomach had a great deal to do with the brain.

***Shelley*** was a most enthusiastic advocate of a pure vegetarian diet. He writes : " There is no disease, physical or mental, which the adoption of a vegetable diet and pure water has not infallibly mitigated wherever the experiment has been fairly tried. Debility is gradually converted into strength ; disease into healthfulness ; madness in all its hideous variety, from the ravings of the fettered maniac to the unaccountable irrationalities of ill temper, that make a hell of domestic life, into a calm and considerate evenness of temper. . . . . By all that is sacred in our hopes for the human race, I conjure those who love happiness and truth to give a fair trial to the vegetable system. Reasoning is surely superfluous on a subject whose merits and experience of six months would set for ever at rest."

***Sir Isaac Newton*** while engaged in writing his " Principia and " Quadrature of Curves," abstained entirely from animal food, which he had found by experience to be unpropitious to severe mental application.

***John Wesley*** was a Vegetarian and teetotaller and from his temperance in this respect, he was alone enabled to undertake his gigantic labours. In his diary he writes, " I am as strong at eighty-one as I was at twenty-one, but abundantly more healthy, being a stranger to the head-ache, toothache, and other bodily disorders which attended me in my youth." Again, " To day I entered into my eighty-second year, and found myself just as strong to labour, and as fit for exercise in body and mind as I was forty years ago."

***Howard,*** the celebrated philanthropist, was a Vegetarian. His fatigues, his dangers, his privations, were all supported on a Vegetarian diet. His plans for the alleviation of human suffering were methodically carried out by an intellect which without being profound, yet owed

much of its clearness and sagacity to its never being interfered with a deranged stomach. Near the close of his life he made the following record in his diary: "I am persuaded, as to the health of our bodies, that herbs and fruits will sustain nature in every respect far beyond the best flesh." The testimony of such experience is not to be lightly invalidated.

***Lord Monbodo*** says:—"Though I think that man has, from nature, the capacity of living either by prey or upon the fruits of the earth, it appears to me that, by nature and in his original state he is a frugivorous animal; and that he only becomes an animal of prey by acquired habit."

***Lord Chesterfield*** writes;—"If we may believe the Naturalists, that a Lion is a gentle animal until his tongue has been dipped in blood, what precaution ought we to use to prevent MAN from being inured to it, who has such superiority of power to do mischief."

***Seneca,*** the greatest name in the stoic school of philosophy, and the first of Latin moralists says:—"In the simpler times there was no need of so large a supernumerary force of medical men, nor of so many surgical instruments or of so many boxes of drugs. Health was simple for a simple reason. Many dishes have induced many diseases. *Note how vast a quantity of lives one stomach absorbs*—devastator of land and sea. No wonder that with so discordant diet, disease is ever varying. . . . ."

"A warning voice needs to be published abroad in opposition to the prevailing opinion of the human race: 'You are out of your senses; you are wandering from the path of right; you are lost in stupid admiration for superfluous luxuries; you value no one thing for its proper worth.'"

***Professor F. W. Newman*** has now been a Vegetarian more than twenty-one years. He has attained distinction in mathematics and linguistics, as well as in literature and philosophy. He says:—"The abstinence from a barbarous diet cannot be universal until barbarism has wholly vanished; therefore the grounds of abstinence will very long need diligent inculcation; and the first axiom is 'the duty and wisdom of studying what is the *best* food, not what is nicest,' a doctrine which our very Christian censor, does not teach, but just the very opposite; and refuses to admit protests against his assertion that the *main* question for us is, 'which class of food is the nicer?'"

***Rev. Professor J. E. B. Mayor, M.A.,*** the scholar of world wide-fame, having made dietetic experiment to test Vegetarianism, says:—"It left me convinced that flesh-meat is entirely unnecessary for health and strength. I feel bound to make this conviction known to others, who now sacrifice health and comfort to the supposed necessity of supplying their families, out of limited means, with butcher's meat; serving up *frugibus inventis glandes.* The gap left in my diet by flesh, fowl, and fish

is filled up by fruit, which I had almost given up since boyhood, and by the grains and pulses. Let thousands make the same change, and land-owners will soon begin to plant fruit trees in every corner, training pears and stone fruit on every wall."

***Edward Baltzer,*** the ingenious scholar and fervid orator, who was wounded in the fight for liberty in 1848, and who has ever since devoted his best energies to the cause of the people, says:—"I have had a rich experience in the care of health, and have learned the injurious effects of tobacco, spirituous liquors, and a carnivorous diet, and especially how they impair the nervous system, and thereby the mind. The well-organised mind is indeed its own master, but the power of self-control is strengthened by a life in accordance with natural law. Vegetarianism, rightly understood, is the true method, alike for the sound and the unsound, but as yet its teachings are heard only as the voice of the preacher in the wilderness; yet blessed are the few who hear and practise it—that is, those who practise it in love and with the understanding."

***Professor Welch,*** of Yale, says:—"I use animal food because I have not the opportunity to choose my diet, but, whenever I have abstained from it, I have found my health, mentally, morally, and physically, better."

***Professor Biermer*** says:—"Dyspepsia is connected with the kitchen, and is a consequence of overloading the stomach with flesh-meat and piquant sauces."

***Professor O. S. Fowler*** writes.—"Meat blunts the morals, but inflames the propensities, whereas human perfection requires the converse. Man is almost all propensity now. His animality vastly predominates over his morality; whereas, to be happy, morality must predominate."

"Would you have your children become more turbulent, quarrelsome, fierce, revengeful, hating and hateful more like beasts of prey? Then give them the more meat. Would you not rather render them more lamb-like? Then feed them more on a vegetable diet."

***Bronson Alcott,*** the central figure of the Concord School of Philosophy, writes:—As to my accepted bill of fare, I may add, moreover that fruits rank first and highest in the pyramid; bread properly next; and vegetables lowest, and last, at its base. The distilled juices are forbidden. Flesh, if entering but slightly, is, to the fairest temperaments especially, unfriendly if not demoralising. The less of it the better; the more genially the body answers to the mind; the more ideal, spiritual, nor the less practical. Sobriety in all pleasures is the open way to the highest and purest satisfaction; the deepest, holiest, this life can give; as it is likewise the sole gateway to future beatitude."

***Professor F. B. Eaton Lowes*** writes :—"A purely Vegetarian diet is capable of affording all that is required in the shape of aliment. Thus the gluten of wheat and other grains corresponds to the fibrine of meat, while the sugar and starch contained in the grain are converted into fat by the action of certain fluids secreted during the process of digestion. The ox, elephant, hippopotamus, and other great quadrupeds, are herbivorous or graminivorous; their massive muscles are derived from food selected solely from the vegetable world, while amongst mankind vegetarianism has been found not incompatible with the highest mental and physical development."

***Mr. William E. A. Axon, F.R.S.L., &c.,*** the well known literary gentleman, while addressing a meeting in Manchester, said :—

"He would not claim to have done any great amount of hand work in his time, but he thought that during the twenty-one years that he had been a Vegetarian he had done as much brain work as had ever fallen to individuals of his constitution and strength; and he could certainly say of it that he did not believe that, with the claims upon his time and his strength of an exacting profession, he could without the help of Vegetarianism have given such an amount of labour to public work as he had been able to do in that, his native city. He was speaking there before many who knew him intimately, and they knew that what he said was not exaggeration, and if it was not for the testimony to Vegetarianism, not a word about it would escape his lips. He could speak also from his own particular point of view of individual benefit gained by the Vegetarian system."

***St. James,*** the Apostle's beverage was water and food Vegetarian.

***John the Baptist*** lived on the simple fare of the beans of the locust tree and wild honey.

***Baldwin*** a monk and abbot, and afterwards Archbishop, was a Vegetarian.

***Socrates***, the wisest of the Greeks, who ate to live, while others lived to eat.

***Curius Dentatus,*** a Roman General, who drove Pyrrhus out of Italy, lived on pulse, grown in his own gardens, cooked by his own hand.

***Samson*** was a man of great physical strength, whose beverage was water and his food Vegetarian.

***The Registrar-General*** gives the following figures, showing death rate under five different calling :

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Clergy | died annually | at the | rate | of | 14 | per | 1000. |
| Physicians | ,, | ,, | ,, | ,, | 16 | ,, | ,, |
| Millers | ,, | ,, | ,, | ,, | 21 | ,, | ,, |
| Butchers | ,, | ,, | ,, | ,, | 26 | ,, | ,, |
| Publicans | ,, | ,, | ,, | ,, | 28 | ,, | ,, |

***Mr. Thomas Mansell,*** a foreman at the Thames Iron Works, London, says:—"I thought it was right for me to give Vegetarianism a trial. I maintained my health and strength on the new diet. I believe a Vegetarian diet gives the constitution more resisting power, more 'Stamina,' as people say, than the ordinary diet. I have enjoyed better health, for instance, than my brothers and sisters, who have kept to the latter."

"You all know what, 'puddling' in an iron work means, and what hard work it is. Well, we have 'puddlers' in London who are Vegetarians. We have 'shinglers,' too, whose work is almost as hard, working upon a Vegetarian diet. We have 'moulders' also who are Vegetarians. We may well maintain that our system is adapted to manual hard labour, I think, when we find puddlers, shinglers, moulders, blacksmiths, engineers, and platers living well, and doing their work well, upon a Vegetarian diet."

***Dr. R. P. B. Taaffe*** says:—"When the flesh of an animal which contains trichinæ is eaten, the young brood of trichinæ which are born, pierce the mucous membranes of the alimentary canal and are conveyed by means of the blood-vessels and lymphatics, and distributed to all parts of the body; a pork chop will show them, whereas measles are principally found about the neck. It takes a space of four days for the brood to become distributed, during which time, if the infection is discovered, they can be dislodged, the remedy considered best being large doses of calomel. A portion of a muscle, taken after death from a child 4½ years old, was examined, and in one grain of the muscle 100 trichinæ were found. The Muscles of an adult weigh 40lb., and, if infected in the same proportion as were that of the child, would contain 28,000,000 of trichinæ, quite a population to carry about; taking each of the trichinæ to measure about five to six millimetres in length, the 28,000,000 in a line would give 140,000,000 millimetres, or 90 English miles. One pig has been known to infect 158 persons, of whom 28 died."

***Poisonous Fish***—"In eating the flesh of some fish, and also in eating some shellfish, accidents more or less grave have resulted. Among the fish known to have caused those accidents are anchovies, eels, herrings, sardines (golden), salmon, and above all the tunny fish, the eggs of the barbel, and the pike. Among poisonous shellfish are mussels and oysters, and it is well known that the cases of accident referred to could not arise from indigestion by eating too much of the fish, but purely and simply from the poisonous element in the fish. . ."

---

The above extracts are taken from the Official Journals of the Order of the Golden Age, Paignton, England. The Vegetarian Society, 19, Oxford Rd., Manchester. The Vegetarian Federal Union, 𝔖, Memorial Hall, Faringdon St., London, E. C. The Physical Regeneration Society, 3, Vernon Place, London, W. C. and other publications in favour of a vegetarian diet.

# પારસીઓમાં અન્ન-ફળ-શાકના ખોરાકનો ફેલાવો.

કેવળ વનસ્પતિ ખોરાકની તરફેણમાં અને માંસ અથવા માંસ ભેગાં વનસ્પતિ ખોરાકની વિરૂદ્ધમાં ઘણા લાંબા કાળથી ચોમેર ઉપદેશ થતો આવ્યો છે અને ઘણી ટીકા–તકરાર પણ થતી આવી છે. આ બંનેમાંથી અનુકુળ અને પ્રતિકુળ ખોરાક કયો તથા કુદરતથી નિર્માણ થયલો ખોરાક કયો, તે સાબીત કરવામાં આવ્યું છે. શરીરનું અને મનનું તેમજ અંતઃકરણનું મીનોઇ બળ મેળવવા માટે તથા તેઓની દુરસ્તી જાળવવા માટે કયો ખોરાક લાયક તથા ઉત્તમ છે, તે પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે. વધારે પૌષ્ટિક અને નિરોગી ખોરાક અન્ન-ફળ-શાક-દુધનો કે માંસ-માછલાંનો, તેની ખાતરી કરવામાં આવી છે. પાચન ક્રિયાને વધુ માફક આવતો ખોરાક કયો તે સમજાવવામાં આવ્યું છે. તબીબો, રસાયણ શાસ્ત્રીઓ, સર્વેન્દ્રિય શાસ્ત્રીઓ, કુદરતની તવારીખ જાણનારા, શરીરની વાઢકાપ વિદ્યામાં કુશળતા ધરાવનારા, ફિલસુફો, કવિરાજો, તત્વવેત્તાઓ, આત્મજ્ઞાનીઓ, અને પયગમ્બરો પોતાના અનુભવસિદ્ધ મતો અને શિક્ષણો માંસના ખોરાકની વિરૂદ્ધ આપતા આવ્યા છે; અને હજી જેમ વિદ્યા, કળા કૌશલ્ય તથા સદ્બુદ્ધિનો પ્રસાર વધુ થતો જશે તેમ આ ખાનપાનના વિષય ઉપર વધુ અજવાળું પડી, કેવળ અન્ન-ફળ-શાક-દુધનો ખોરાક વધુ ફેલાતો જશે, અને તે દેશની ઉન્નતિના મહત્ કાર્યને આધારરૂપ અને લાભકારી નિવડશે.

પારસીઓ પોતાનું ધર્માભિમાન અને દીન-ઇમાન જેમ ખોહતા જાય છે, તેમ તેઓ પરધર્મીઓની માઠી રીતભાત તથા રાહરસમની વધુ નકલ કરતા જાય છે. એવી ખોટી નકલ્યાતને સુધારાનું નામ આપી, પારકાઓની રાહ-રસમ અખત્યાર કરતાં, તેઓ સારાં માઠાંનો, લાભ ગેરલાભનો, સદ્ગુણ દુર્ગુણનો ઘટતો વિચાર કરતા નથી. આગલા વખતમાં પારસીઓ જ્યારે કુદરતથી નિર્માણ થયલા સાદા, નિર્દોષ, નિરોગી અને થોડા ખરચાળુ પણ પૌષ્ટિક ખોરાક ઉપર સુખી રહેતા અને સંતોષ પકડતા, ત્યારે હાલ અંગ્રેજોના વધારે ખરચાળુ, અકુદરતી અને પશુઓની ચરબીવડે પકાવેલી, ગંધાતાં ઇંડાંની સફેતીનું પડ કરેલી વગેરે ‘ફૅશનેબલ’ પણ અવગુણકારી માંસ માછલાંની મોં સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ અને બીજી અનેક ખાનપાનની અઘટીત વસ્તુઓનો ઉપયોગ તેઓએ કરવા માંડ્યો છે. આ અને બીજી કેટલીક નકલો દેશ, સ્થિતિ, પ્રકૃતિ, કેળવણી અને કુદરતને ઘણે દરજ્જે પ્રતિકુળ

હોવાથી પરિણામમાં, એકંદર જોતાં, તેઓમાં લાભ થોડા અને ગેરલાભ વિશેષ નિપજ્યા છે. જ્યાં જુવો ત્યાં અસુખાકારી, નાકૈાવતી, અને માંદગી તેમજ આવક કરતાં અધિક ખર્ચની ફરિયાદ જણાશે. જ્યાં જુવો ત્યાં અશુભ વિચાર, વાચા અને કર્મનો ફેલાવો. જ્યાં જુવો ત્યાં વળી બેઅદબી, તુંદ-મીજાજ, નિંદા, કુછંદ, અહંકાર, શત્રુવટ, કજીઆ-કંકાસ વંગેરે જણાશે. દિવાનાપણું અને આપઘાતની ફરિયાદ પણ દિનપ્રતિદિન વધતી જાય છે. "Men indeed are what they eat." "What man eats, he thinks."

જેવું ખાશો અન્ન, તેવું થશે તન-મન.
જેવો રાખશો સંગ, તેવો થશે રંગ-ઢંગ.

માંસ-મદિરાનું ખાનપાન કરનારા પોતાનેજ નહિ, પોતાના કુટુંબનેજ નહિ, પોતાની જાતનેજ નહિ, પણ આખી દુનિયાને નુકસાન કરતા છે. તેઓ આ દુનિયાની આબાદી, વૃદ્ધિ અને સુખ-શાંતિનો અટકાવ તથા નાશ કરનારા ઠરે છે. કેમકે, એવી આબાદી, વૃદ્ધિ અને સુખ-શાંતિ ફેલાવવામાં યથાર્થ કાર્યસાધક જે પશુ પ્રાણીઓ તેઓનું રક્ષણ કરવાનું ઘટે તે ન કરતાં ભક્ષણ કરે છે. તેઓ દુનિયામાં આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિનું સબળ કારણ થઇ પડે છે. તેઓ જગકર્ત્તાના નિયમોથી ઉલટા ચાલી, પોતાને તેમજ બીજાઓને ગેરલાભ નિપજાવે છે. ઇશ્વર રચિત કોઇપણ પદાર્થ દુઃખદાઇ નથી તેમજ વળી ઇશ્વર રચિત સંસાર વ્યવહાર પણ દુઃખદાઇ નથી, તેને તેઓ દુઃખદાઇ બનાવે છે અને ફોકટમાં તે મહા જ્ઞાની સૃષ્ટિ રચનારને બદનામ કરે છે. તેઓ ખેતીવાડીને ધોકો પહોંચાડી, ખેડુતોનો નાશ કરે છે. તેઓ સૃષ્ટિ રચનારના કાયદા કાનુનોનો ભંગ કરી, શુભ સંસારને અસાર, અસુખી અને અધિક ખર્ચાળુ કરે છે. તેઓ અશોઇ અને રાસ્તીનો, ખોરાકી અને પોશાકીનો ઘટાડો કરે છે. આ બધાંથી તેઓ દાદાર અહુરમજદને ખુશાલ નહિ, પણ અજુરદેહ કરે છે. તેઓ એવી નાલાયક વર્તણુકથી અહુરમજદના નુરમાં આમેજ થવાને નથી લાયકાત મેળવતા કે નથી અધિકારી બનતા, જેથી મરણ બાદ અચળ અને અપરંપાર સુખ મેળવવાને તેઓ પોતાને બેનસીબ બનાવે છે. એવા ઘણીઓને માટે પયગામ્બર જરથુસ્ત્રના ગાથાવાણીમાં જાહેર કીધેલાં "ગેઑશ ઑર્વાંન" ગાયગોસ્પંદોના આત્માને ખુશાલ કરવાના આત્મા બોધી શિક્ષણ તથા "ગાએ નેમમ" ઇત્યાદિ વાળાં, દયા–પરમાર્થના અવસ્તાઇ ફરમાન, જે બંનેમાં "अहिंसा परमो धर्मः" એટલે જીવની હિંસા ન કરવી એવી જીવ–દયાના વેદાંતિક શિક્ષણનો અર્થ

સમાઈ જાય છે, તેઓના કરતાં વધારે લાયક અથવા ઉત્તમ ધર્મ બીજો કોઇ નથી. દયા વિના જે ધર્મ કરણી તે નિશ્ચયે અધર્મ જાણવો એ બધા ધર્મનો ઉપદેશ છે.

"દયા ધર્મકો મૂળ હય, પાપ મૂળ અભિમાન;
તુળસી દયા ન છોડિયે, જબતક ઘટમેં પ્રાણ."

આ દુનિયા જે તબક્કે અથવા હાલતે હમણાં છે તેનાં કરતાં તે વધુ સારી હાલતમાં આવે એવું કરવાનો દરેક માનવીનો ધર્મ છે; દરેક માનવીને આ સંબંધે જોઇતી કોશીશ કરવાની ફરજ છે. એટલુંજ નહિ, પણ અહુરમજદનો જે ખાસ હુકમ અને પ્રથમ આજ્ઞા કે **"મારી પેદાયશનું રક્ષણ કરવું, તેની હાનિ થવા નહિ દેવી."** તેનો બીજાઓ રખે અનાદર કરે, માટે તે વિષે પણ બોધ કરવાની અવશ્ય ફરજ છે. આવી એક સર્વ સામાન્ય ફરજ બજાવવા માટે આ લખનારે કાંઇક નબળી કોશીશો કરી છે, જેનું ટુંક વર્ણન એવી મેહેનત કરનારા બીજાઓને ભવિષ્યમાં ઉત્તેજક થઇ પડે એવી મતલબથી નીચે કરયું છે.

અત્રેના વર્તમાન પત્રોમાં ઘણુંક સુધી કેવળ અન્ન-ફળ-શાક-દુધના ખોરાકની તરફેણમાં અને માંસાહારની વિરૂદ્ધમાં ચરચા ચાલુ રાખી. ઈ૦ સ૦ ૧૮૮૪ માં વિલાયતની વૅજીટેરિયન સોસાયટીએ એ વિષય ઉપર છપાવેલાં નિબંધો તથા ચોપાનિયાં ખરીદ કરી અત્રે મફત વેંહેંચ્યાં. લોકોની ચાલુ માગણી ઉપર લક્ષ દઇ, ઈ૦ સ૦ ૧૮૮૫ માં ઍલફિન્સ્ટન સર્કલ, કોટમાં, એક "વૅજીટેરિયન સૅલુન" ફ્રુટ સ્ટૉલ સાથે ઉઘડાવ્યું, જેમાં કેટલાંકો તપાસ અર્થે, બીજા કેટલાંકો સ્વાદ અર્થે અને થોડાંકો જેઓને માંદગીના સબબે તબીબોએ માંસ ખાવાની મનાઇ કરેલી, તેઓ અવારનવાર આવવા લાગ્યા. આ અખતરો જોઇતી મદદ ન મળવાથી ૧૮૮૬ માં બંધ કરવો પડયો.

મૅન્ચેસ્ટર વૅજીટેરિયન સોસાયટી પાસેથી રૂ૦ ૫૦૦ ની કિંમતની ચોપડી ચોપાનિયાં મંગાવી મરહુમ મી૦ જે. એ. કરાણીની દુકાન પર વેચાવ્યાં. ત્યાર પછી ઈ૦ સ૦ ૧૮૮૭ના સાલથી આલબ્લેસ બાગમાં પારસી બિરાદરોની ભારે ઠઠ અને ખુશાલી વચ્ચે કેવળ અન્ન-ફળ-શાકનાં ખાણાંઓ તેમજ તેની ખુબી તથા જરૂરિયાત દર્શાવનારાં ભાષણો આપવાનાં ચાલુ કીધાં. આ સર્વ હિલચાલો અને જોસ ભરેલી ચર્ચાથી નજીસ માંસનો ખોરાક ત્યાગ કરી, નિર્દોષ વનસ્પતિ આહાર ઉપર નિર્વાહ કરવાને ઘણાઓને ઉલટ થઇ. એવા ઉલટમંદોની ખાહેશ અમલમાં મુકવાને બની આવે માટે ચોમેરથી અન્ન-ફળ-શાકની એક **પક્વાન પોથી** પ્રગટ કરવાનો આગ્રહ

થયો. એવી પોથી રચાવવાનો તથા તે છપાવી પ્રગટ કરવાનો શ્રમ માથે ઉઠાવ્યો. એ પોથી રચવા માટે રૂ. ૨૦૦ નું ઇનામ વર્તમાન પત્રોમાં છપાવ્યું. ત્રણ જાણાંઓએ તે રચી મોકલી. પણ એ ત્રણમાની એકે જોઇએ તેવી ન હોવાથી, દરેક લખનારને રૂ. ૫૦ ઇનામના આપ્યા, અને ત્રણે લખાણો એકત્ર કરવા તથા તેમાં જોઇતો ફેરફાર કરવા થકી આમાંના એક બાઇ લખનારને બીજા રૂ. ૫૦ આપ્યા. એ પ્રમાણે અન્ન–ફળ–શાકની પકવાન પોથીની પહેલી આવૃતિની ૨૦૦૦ નકલો ઇ૦ સ૦ ૧૮૯૦ માં છપાવી.

આ પોથીમાં વિવિધ વાનીઓ બનાવવાની રીતો ઉપરાંત ખાનપાનના વિષય ઉપર અગત્યનું ગુજરાતી લખાણ કીધું તથા ઇંગ્રેજીમાં ડાકટરો વગેરેના મતો છપાવ્યાં. એ વાંચનથી ઘણાંઓની ખાતરી થઈ કે કુદરતે મનુષ્ય માટે મુકરર કરેલો ખોરાક માંસ–માછલાં નથી, પણ દિલખુશ ખેતરો અને સુંદર બાગ બગીચાઓમાં પેદા થતી તરેહવાર જાતની ફળફળાદીનો ઉમદા વનસ્પતિ ખોરાક **છે**. ખાતરી થવા છતાં પોતાના ઘર માહેના લોકનો એ પ્રત્યે અભાવ હોવાથી, લોહીથી ગગળતો નજીસ માંસ માછલાંનો ખોરાક લેવાને ઘણાંઓને ફરજ પડી. આ મુશ્કેલી ટાળવા એક વૅજીટેરિયન સૅલુન પાછું ઉઘાડવાનો આગ્રહ થયો. આગલી નિશ્ફળતાની દરકાર ન કરતાં આ સંબંધે આ લખનારે ઇ૦ સ૦ ૧૮૯૧ માં ફરીને યત્ન કર્યો. આપણા પરોપકારી અને ઉદાર દિલના જાણીતા શહેરી મી૰ દેવીડ ગૅાસ્ટલીંગ અને તેમની મરહુમ ભલી સ્ત્રીએ થોડીક મુદત સુધી મકાનનું ભાડું આપવાનું પોતાને માથે લઇ મદદ કર્યાથી આ ખાતું, ચર્ચગેટ સ્ટ્રીટ, કોટમાં, ઉઘડાવ્યું. મધ્યમ અને ગરીબ વર્ગના પારસી વૅજીટેરિયનો આ ઠેકાણે જમવા જવલેજ આવવા લાગ્યા, કેમકે, પોતાને ઘર તથા બાહેર—એ ઠેકાણે ખર્ચ કરવાનું તેઓને પાલવ્યું નહિ. થોડાક માંસાહારીઓ અવારનવાર જમવા આવવા લાગ્યા. જેઓએ આ ખાતું ઉઘડાવવાને આગ્રહ કરેલો તેઓ તેના વહિવટમાં કાંઇ પણ ભાગ ન લેતાં દૂરના દૂરજ રહ્યા, જેથી આ બીજી વખતની કોશીશ પણ પ્રથમના ફેજે પહોંચી. વળી વિલાયતની માફક અત્રે પણ એક વૅજીટેરિયન સોસાયટી સ્થાપવા સંબંધે ઘણાક મિત્રોનું કહેવું માન્ય કરી "The Natural Living Vegetarian Society" નામની મંડળી તા૰ ૬ થી સપટેમ્બર ૧૮૯૧ માં અત્રે સ્થાપી; એવી ઉમેદથી કે કેવળ વનસ્પતિ ખોરાકના બધા હિતેચ્છુઓ એકઠા મળી એ મંડળી મારફતે આ પરમાર્થી કાર્યને વહિવટ આગળ વધારે. પણ આપણા બહુ બોલા અને કાળજી રહિત બિરાદરોના પ્રતાપથી એ મંડળી સ્થાપ્યા પછી ટુંક વખતમાંજ કુંભકર્ણની નિદ્રામાં પડી, જેમાંથી તે ઉઠવા પામી નથી.

આ બધી નિષ્ફળતાના કારણો સહેલથી સમજાવી શકાશે. પંદર વીશ વરસો અગાઉ લોકોની ચોકસ ખાતરી થઈ ન હતી કે માંસાહારી મનુષ્યો અનેક જાતની વ્યાધિઓથી વધુ પિડાય છે. વળી અંગ્રેજી વૈદું શિખેલા તબીબોના વિચારો પોતાના ઘરાકોને વધુ માંસ ખવાડવા તરફ ઢળેલા હતા. આ ઉપરાંત પારસી વૅજીટેરીયનો ઘણા થોડા હતા, તેથી સમારનાર એક અને ભાંજફોડ કરનાર ઘણાં, એવો મામલો તે વખતે હતો. પણ સમય હાલ ફેરવાયો છે. પારસીઓમાં ગાઉટ, રયુમૅટિઝમ, માથાંનો દુખારો, ગુરદાનાં અને રેતી જવાનાં દરદો, નાસુર, અજીર્ણ, તાવ, લોહી અને રસવિકાર વગેરે દુઃખ દરદો હાલ વિશેષ ઉભરી નિકળ્યાં છે, જેના એક ઇલાજ તરીકે વિદ્વાન તબીબો હાલ માંસ ખાવાની મનાઇ કરે છે અને જ્યાં તદ્દન મનાઈ નહિ ત્યાં ઘણું થોડું માંસ ખાવા ફરમાવે છે. માંસ મદિરાના ખાનપાન મારફતે "યુરીક ઍસીડ" અને "ઝેનથીન" નામનાં ઝેરી તત્વો દરરોજ શરીરમાં મોટા જથ્થામાં દાખલ થાય છે અને લોહીમાં મિશ્ર થાય છે. આ ઝેરી તત્વોનો ઇંદ્રી વાટે જોઇતો નિકાલ ન થવાથી, વખત જતે શરીરમાં તેનો મોટો સંગ્રહ થાય છે, જે અનેક વ્યાધિનું મુખ્ય મૂળ છે એવા વિલાયતના સત્યશોધક તબીબોના અનુભવી અભિપ્રાયો હાલ ચોમેર ફેલાતા અને વજન પામતા જાય છે. હાલ વિલાયતમાં એક પછી એક નામાંકિત નરનારીઓ અને તબીબો માંસાહાર ત્યાગ કરતા જાય છે. ત્યાંના વૅજીટેરિયનો ચાલવા, દોડવા, સાઇકલ વગેરેની સરતોમાં માંસાહારીઓ ઉપર જીત મેળવે છે. ત્યાંના ચંચળ લોકોએ કેવળ અન્ન-ફળ-શાક-દુધના ખોરાક ઉપર રહેવાને વધુ અખતરા કરવા માંડયા છે. વિલાયતમાં આસરે ૧૦૦ વૅજીટેરીયન હોટેલો ઉઘડયાં છે, જ્યાં થોડે પઇસે હજારો લોકો એ ખોરાક ઉપર પોતાનો નિર્વાહ કરે છે. એ ખોરાકની તરફેણમાં દર વરસ ત્યાં ઘણાંક ચોપડી ચોપાનીયાં છપાય છે, તથા ત્યાંના અખબારોમાં લોકો પોતાના અખતરાનો હેવાલ છપાવે છે, જેથી એ ચર્ચાએ ત્યાં અગત્યનું રૂપ પકડયું છે.

આ ઉપરાંત વળી કેવળ વનસ્પતિ આહારના સંબંધે જ્ઞાન આપવા માટે જુદે જુદે ઠેકાણે યુરોપ તથા અમેરીકામાં વૅજીટેરિયન સોસાયટીઓ સ્થપાઈ છે અને કેટલીક ઑસ્પીટલો તથા નિશાળો માંસ-માછલાંના ખોરાક વગર માત્ર વનસ્પતિ ખોરાક ઉપરજ ચલાવવામાં આવે છે.

આ બધાં ઉપરથી કેવળ વનસ્પતિ ખોરાકની તરફેણમાં આગલા દાયકાઓમાં અત્રે જે બધી કોશીશો, હિલચાલો અને ચર્ચા થઇ ગઈ છે અને હાલ થતી જાય છે, તેની થોડીક કદરસનાશી હમણાં થવા લાગી છે તે જણાશે.

વળી કેટલાકોના સંબંધમાં "વારેલા નહિ પણ હારેલા વળ્યા" એવા પણ બનાવો બન્યા છે. પારસી કોમના એક મોટા ભાગની દિલસોજી ખેંચનારા અને તેઓની પ્રશંસા મેળવનારા અન્ન-ફળ-શાકનાં દર વરસે થતાં જાહેર ખાણુંઓમાં સામેલ થવાને વધતી જતી સંખ્યા માટે જગ્યા ફાજલ પાડી શકાતી નથી. આ ખાણુંઓ તેમજ ચર્ચા ચાલુ રખાવવામાં બનતી મદદ આપનારા ખંતીલા અને ઉમંગી મિત્ર શેઠ દા૦ ધ૦ જસાવાલાને ધન્યવાદ ઘટે છે. વિદ્વતા ભરેલાં, છટાદાર અને આકર્ષક ભાષણોથી આ ખાણુંઓને અધિક પ્રસિદ્ધતા આપવા માટે શેઠ જે. જ. વિમાદલાલ, એમ. એ., એલએલ. બી., નો મુખ્ય ટેકો છે. આ પરમાર્થી અને અથાગ મેહેનતુ ભાઇ પેલી જાણીતી કહેવત "ટાદ જાય રૂંવે અને આદત જાય મુવે" તે બરાબર જાણવા છતાં લોક હિતાર્થે પોતાનું તન-મન તાવીને આ ભલાં કામમાં સહાયતા આપતા રહ્યા છે, જે ખરેજ સ્તુતિપાત્ર છે.

## અન્ન-ફળ-શાક-દુધનો ખોરાક શરૂ કરનાર તથા ખાનારના લાભની સૂચના.

દેશ, ઋતુ અને વખતને અનુકૂળ થતો તેમજ ચાકરી-ધંધો, મેહેનત મજુરી અને શરીરસ્થિતિ અથવા તબિયતને અનુકૂળ થતો ખોરાક ખાવો લાભકારી છે. જે દેશમાં વસ્તા હોઇએ, ત્યાંની વનસ્પતિ પેદાયશનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે કરવામાં ફાયદો છે. શારિરીક મહેનતના પ્રમાણમાં ઓછી અદકી કૌવતી આપનારો ખોરાક લેવો. ભૂખ તેમજ તરસ લાગ્યા વિના ખાવું પીવું ન જોઇએ; અને વળી ભૂખ તથા તરસ હોય એટલુંજ ખાનપાન કરવું. "We eat to live, not live to eat." આપણે જીવવા માટે જમીએ છીએ, જમવા માટે જીવતા નથી, માટે પચે એટલુંજ ખાવું. થોડું ખાનાર પસ્તાતો નથી, પણ ઘણું ખાનાર પાછળથી પસ્તાયા વિના રહેતો નથી. અતિઘણું તેમજ અતિથોડું ખાવામાં ગેરલાભ છે. માત્ર મોં સ્વાદિષ્ટ ભોજન જમવા ઉપર ભાવ ન રાખવો, પણ આપણને જે વિવિધ કાર્યો બજાવવાનાં છે તે બજાવવા માટે તન-મન સમર્થ રહે અથવા તન-મનની દુરસ્તી જળવાય એવી પ્રકારનો અને એટલોજ ખોરાક લેવો ઘટે છે. દિવસમાં માત્ર બે વાર ચોકસ વખતે ખાવામાં લાભ છે. શરાબ પીને તેમજ તીખાં ખાટાં "સૉસ" અથવા તમતમાં અથાણાં ખાને ખોટી ભૂખ

ઉત્પન્ન કરી અધિક ખાવાથી પાછળથી તનદુરસ્તી જરૂર બિગડશે. "Hunger is the best Sauce" ભૂખ એજ ઉત્તમ 'સૉસ' છે. હમેશાં માફકસરનો ઉન્હો ખોરાક ખાવો. જમ્યા પછી એક બે કલાક રહી પાણી પીવાથી પાચન શકિત પોતાનું કામ વધારે સારૂં બજાવશે. પાચનશકિત બિગડવાના તથા ખોરાક જરપત ન થઇ અજીર્ણ થવાનાં મુખ્ય કારણો તથા તેના સાદા ઇલાજો નીચે મુજબ છે. જમતી વેળા બરફ, પાણી, સોડા, રાસ્પબૅરી વગેરે પીવાથી જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે; (Gastric juice) "ગૅસ્ત્રીક જુસ," જે પાચન કરનારો રસ છે, તેની સાથે તે મિશ્ર થવાથી પાચન ક્રિયા શકિત કમ થાય છે. ખોરાક બરાબર ધીરેથી ચાવવો જોઇએ અને ચાવતી વેળા મોંમાંથી (Saliva) "સૅલીવા" નામનો થુક જેવો પાચન કરનારો રસ છુટે છે, તેની સાથે ખોરાકને ભેળીને ગળવો જોઇએ. નરમ અને કઠણ ખોરાક બંને સાથે મોંમાં મુકવાથી તેને બરાબર ચાવવાની ફરજ પડશે અને ઉતાવળે ગળાશે નહિ. દરેક ભોજનમાં બેથી ચાર વાનીઓ પુરતી થશે. બપોરે સાત આઠ વાનીઓનું ભોજન ઘરમાં કે બાહેર પેટ ભરીને ખાધું હોય તો રાત્રે ખાધા વિના કોરા સુઇ જવામાં ડહાપણ છે. તેમ ન કરતાં રાત્રે પણ પેટ ભરીને ખાશો પીશો તો જરૂર તનદુરસ્તી બિગડશે.

જે ખોરાકની વસ્તુઓમાં પોષણ કરનારા વિવિધ તત્વો સરખા અથવા લગભગ સરખા પ્રમાણમાં આવેલાં હોય, તે ખાવા ઉપર અધિક ભાવ રાખવો. એ મુજબ ન હોય તો જે તત્વ એક પદાર્થમાં ઘણું કમ હોય અને તે બીજા પદાર્થમાં વિશેષ હોય, એવા બંને પદાર્થ મિશ્ર કરી ખાવા; જે તરકારીઓમાં પાણીનો વિશેપ ભાગ હોય તેઓ જોઇતી તાકાત આપી શકશે નહિ, માટે તેઓને વધુ તાકાત આપનારી નક્કર તરકારી સાથે ભેળીને પકાવવી. તેમજ વળી નક્કર તરકારીઓ એકલી ખાયા કરવાથી અવગુણ થશે; માટે તેઓને જે તરકારીઓમાં પાણીનો વિશેપ ભાગ આવેલો હોય તેની સાથે મિશ્ર કરી ખાવી. અનાજ, કઠોળ, વગેરેના સંબંધમાં પણ એમજ કરવું. આ પોથીના બીજા ભાગમાં આ વિષે ખુલાસાથી જણાવ્યું છે. ઉપરાઉપર અથવા એક વેળાનો ખોરાક જરપત થવા વિના બીજી વાર ન ખાવું. જોઇએ તે કરતાં વધુ પાણી રેડી તરકારીને ઘણીવાર ઉકાળવાથી તેનો બધો રસકસ બળી જશે અને બેસ્વાદ થશે તથા અવગુણ કરશે. ખાણું પકાવવામાં જોઇએ તે કરતાં વધુ ગરમ મસાલાઓ વાપરવાથી તનદુરસ્તીને જરૂર નુકસાન થશે. જે ફળ-ફળાદિ પકાવ્યા વિના ખવાઇ શકાય, તેઓને પકાવી ખાવામાં ગેરલાભ છે. જે પદાર્થ ભુંજી અથવા બાફીને ખવાઇ શકાય તેઓને બીજી રીતે પકાવવામાં લાભ જેવું નથી. જે પદાર્થમાં કુદરતે મિઠાશ

પુરો પાડેલો છે, તેમાં વળી બીજો મિઠાશ ભેળવો ફાયદાકારક નથી, જેમકે તળેલાં ફળાં ઉપર ખાંડ ભભરાવવી. દરરોજ મનુષ્યોને હરકોઈ જાતની કસરતની ઘણી જરૂર છે, તેમજ ચોખ્ખી, ખુલ્લી હવા દરરોજ ઘરની બાહેર જઈ દમમાં લેવાથી તથા સુવાના ઓરડામાં ચોખ્ખી હવા આવજાવ થાય એવા ઉપાયથી ખોરાક બરાબર જરપત થશે, ખાવાની રૂચી વધશે અને તનદુરસ્તી સુધરશે. હવા પોતે એક જાતનો ખોરાક છે. ૨૪ કલાકમાં એક માણસ ૧ રતલ ૧૦ આઉંસ અને ૧૧૫ ગ્રેન હવા પોતાના દમને વાટે ફેફસાંમાં લે છે. ફ્રૂટને ખોરાકના એક ભાગ તરીકે પ્રથમથી "બ્રાઉન બ્રેડ" અથવા ઘઉંની રોટી સાથે ખાવી. પેટ ભરીને જમ્યા પછી ફ્રૂટ ખાવી નુકસાનકારક છે. ગાયનું દુધ ઉત્તમ ખોરાક છે. જેઓને દુધ પચતું ન હોય, તેઓએ સહેજ કેશરની અથવા જાયફળની ભુકી નાખી દુધ ગરમ કરવું અને શરૂઆતમાં આસરે પાશેર દૂધ પીવું. બનતાં સુધી ઘરમાં ગાય જરૂર પાળવી અને તેનું તરતનું કહાડેલું દુધ બને તો ગરમ કરયા વિના પીવું. દુધ ગરમ કરી સવારના પીવું હોય તો તેને કકડો પડે તે અગાઉ ચુલેથી ઉતારી પાડવું, કેમકે, ઘણો વાર ઉકાળેલું દુધ પચવામાં ભારી પડશે. દુધ તેમજ પાણી એકી ટાંસે ન પીવું, પણ હમેશાં ધીરે ધીરે પીવું. દરરોજ સવારના પોહોરમાં ૫ુકાં અથવા બની શકે તો ઠંડા પાણીએ શરીરને ચોળીને ન્હાવાની ટેવ રાખવી. ગરમીના દિવસો પર સવાર સાંજ બે વાર ઠંડા પાણીએ ન્હાવું સારૂં છે. ભરેલાં પેટે ન્હાવાથી તનદુરસ્તી બગડશે.

ખાણું પકાવવાનાં વાસણો તેમજ ખાનપાનના પદાર્થો સ્વચ્છ રાખવા વિષે જેટલું લખીયે તેટલું થોડું છે. માણસો વાસણ ધોઇને સ્વચ્છ રાખે છે કે નહિ, તે ઉપર વારંવાર દેખરેખ રાખવી. ખાનપાનના પદાર્થો સ્વચ્છ હોવા છતાં, તેઓને મોરી, ગટર, સંડાસ જેવી ગંદકીવાળી જગ્યા નજદીક ન રાખવા; કેમકે પાણી, દુધ, દહીં, ઘી વગેરે પદાર્થો ગંદકીને ઝટ ચુસી લે છે અને તેથી ખાનારને નુકસાન થાય છે. પાણીથી ભરેલા કળસિયા આગળ જો રાતના ચંપાનું ફૂલ મુકશો તો સવારે તે પાણીમાંથી ચંપાની સુગંધ નીકળતી માલમ પડશે. એજ પ્રમાણે ચંપાને બદલે કાંઈક ગંદકીની વસ્તુ પાણી યા દુધ આગળ મુકશો તો પાણી યા દુધમાં તેની દુર્ગંધી દાખલ થશે. પીવા તથા પકાવવા માટે રોજ તાજું પાણી વાપરવાની ઘણી જરૂર છે.

અન્ન-ફળ-શાક-દુધનો ખોરાક ગમે એટલોબી નિર્દોષ તેમજ નિરોગી હોવા છતાં, આટલું યાદ રાખવું કે "The greatest blessings become the greatest curses, if wrongly applied."

વનસ્પતિ ખોરાકનો અયોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી તે મહા દુઃખદાઇ થઇ પડે છે. પારસીઓનાં લગ્નનાં ખાણાંમાં પરહેજીને નામે ઓળખાતું ભોજન માંસ રહિત હોતું નથી. એ કહેવાતા પરહેજીના ખાણાંથી અજીર્ણ થાય અને તનદુરસ્તી બિગડે તેમાં નવાઇ નથી. આવાં લગ્નના જમણમાં ગંધાતાં ઇંડાં, બદબો મારતી અર્ધી કોહેલી અને અર્ધી કોહયા વગરની, સુગ લાગે એવી નજીસ માછલી, મુરબ્બો, કસ્તર, સુકા બુમલા અથવા ભીંડાં અથવા પટેટાની સળી, પનીર, તરકારીનું ખાટું તીખું ઇસ્તુ, પટેટાના વેફર, કોલમીના કબાબ અથવા ગોહલ જેવી કઠણ માછલીના કટલેસ, અથાણાં, ચોખાની તથા ઘઉંની રોટી, દાળ, ભાત, બ્લૅમાંઝ અથવા આઇસક્રીમ અને મકરૂમ—આ બધું ન પચે એવું સાથે ખવાડવામાં આવે છે. સુકા બુમલા ઉપર કોહેલાં ઇંડાં પકાવવાથી ઇંડાંની દુર્ગંધ બુમલાની દુર્ગંધમાં માલમ નથી પડતી. માછલીના કબાબ-કટલેસમાં કોહેલી માછલી પરખાતી નથી. સૉસની માછલી, ખાટાં અથાણાં, અને ખાટાં તીખાં ઇસ્તુ સાથે કસ્તર, પનીર, મુરબ્બો, આઇસક્રીમ અથવા બ્લૅમાંઝ, વઘારેલા ચાવલ અને મસાલાની દાળની ભયંકર મેળવણીની વાનીઓ ખવાય છે. પેટમાં ગબડ્ડી મચાવનારી આ બધી વાનીઓ ઘણીવાર બબ્બે વખત પિરસવામાં આવે અને મગજ ફેરવનારા શરાબની લેહેર અને મોજમાં અતિઘણું અને રસ વિકૃતિ થાય એવો ખોરાક એદીની પેઠે ખાઇ બાપડી નાજુક હોજરી ઉપર નાહકનો સિતમ ગુજારે!

વળી ખાતાં ખાતાં બરફ, સોડા, લૅમનેડ અને રાસ્પબેરીના ઢિચારો અને ધુજારો નાજુક હોજરી ઉપર ચાલુ રાખે છે! ગરીબ બિચારી હોજરી ઘણીએ અફસોસ કરે અને પુકારે કે “હે એદી! અન્ન પરાયું છે, પણ પેટ પરાયું નથી, તે સમજ. આ તારો બલાત્કાર મારેથી ખમી શકાતો નથી, તે સાંભળ. આ બધું ભેલસેલ અને ઢંગધડા વિનાનું ખાણું તારા પેટમાં જ્યારે ગબડ્ડી મચાવે, ત્યારે કસમજથી વેજીટેરિયનોને ગળે પડી તેઓના કેવળ વનસ્પતિના સાદા ખોરાકને નાહકનો વગોવતો અને બદનામ કરતો મા.”

> કાં ખાવો જે ખોરાક નથી; કાં પીવો જે અમૃત નથી;
> શિવાય અન્ન-ફળ-શાક-દુધ, બીજું કાંઇ ખાનપાન શ્રેષ્ઠ નથી.

માંસ-માછલાંનો ખોરાક ત્યાગ કરનારે ચોખાની રોટલી અથવા “Superfine white bread” એટલે સફેત પાંઉ ન ખાવાં, કેમકે, ચોખાની રોટલીમાં તેમજ ઘઉંના મેદામાંથી બનાવેલાં સફેત પાંઉમાં શરીરના પોષણ અર્થે જોઇતાં તત્વો આવેલાં નથી. આ બન્ને જાતની રોટીમાં Albumen=માંસ બનાવનારો તત્વ તથા પોટાશ, ફૉસ્ફેટ વગેરે

નામના ખારો, જે હાડકાં અને દાંતો બનાવવાને તથા ભેજાની શક્તિને અને શરીરના તંતુઓને પુષ્ટિ આપવાને ઉપયોગી છે, તે આવેલાં નથી. આ કારણો માટે અંગ્રેજીમાં White bread is broken stick. Brown bread is the staff of life. એમ સત્યતાથી કહેલુ છે. આપણે સફેત પાંઉની સરખામણી શેરડીના કુંચા સાથે અને સામળા રંગના પાંઉની સરખામણી શેરડીના રસ સાથે કરી શકીએ, એટલો બધો ફેર આ બંને રોટીમાં છે, માટે ચોખાની રોટલીને બદલે ઘઉંની રોટલી અને સફેત પાંઉને બદલે Brown bread એટલે સામળા રંગના પાંઉ ખાવાં. બજારમાં વેચાતા ઘઉંના આટામાં ઘણું કરી દગો હોવાથી બનતાં સુધી ઘરમાં આટો દળાવીને વાપરવો. બારીક ઘઉંનું થુલું ભેલેલું સામળા રંગના પાંઉ જો ભીનાસવાળાં હોય તો તેને અંગાર ઉપર શેકીને ખાવાં અથવા એક દિવસનાં સુકાં થયલાં ખાવાં, કે જેથી તે લોંદા જેવાં ન લાગે અને અવગુણ ન કરે. અન્ન–ફળ–શાક–દુધનો ખોરાક ખાનારાઓ પોતાના પેટનો ખાડો પુરવા માટે જો ઘઉંની રોટલી, નાન અથવા સારી રીતે બનાવેલાં સામળા રંગના પાંઉ ઉપર આધાર રાખે તો તેઓની સેંકડે ૫૦ ટકા મુસ્કેલી તુરતજ દુર થાય, કેમકે, રોટી વિના પેટનો ખાડો પુરાવો મુસ્કેલ છે તેમજ વળી રોટી વગર લાવન ગપાગપ ગળી જવામાં ઘણો ગેરફાયદો છે, તે હમેશાં યાદ રાખવું. રોટીનું શ્રેષ્ઠપણું નિચલા દોહરા ઉપરથી જણાશે :—

“દાળ ભાતકા સૂકળા ખાણાં, મેરે ભરસે દુર મત જાના;
ખીચડી કહે મેં આવણુ જાવણુ, રોટી કહે મે મન્જલ પહોંચાવણુ.”

માત્ર ચાવલ દાળના ખોરાક ઉપર રહી, મુસાફરી થતી નથી તેમજ ખીચડી ઉપર રહેનારથી માત્ર હેરોફેરો થઇ શકે છે, પણ ઘઉંની અથવા બાજરીની રોટી ખાનાર મજલ એટલે ૧૦–૨૦ માઇલના ટપાની મુસાફરી કરી શકે છે. આ પોથીમાં પહેલા નંબરની વાનીમાં દર્શાવ્યા મુજબ ઘઉંની રોટી કરી તે ચુલેથી ઉતરે તેવી ગરમ ખાવાથી ઘણો લાભ થશે.

***Dr. Johnson, M.A., F.R.S., F.G.S., &c.,*** in his "Chemistry of Common Life," says:—"The bran or husk of wheat, which is separated from the fine flour in the mill, and is often condemned to humbler uses, is somewhat more nutritious than either the grain as a whole, or the whiter part of the flour. The nutritive quality of any variety of grain depends very much upon the proportion of gluten it contains; and the proportions of this in the whole grain, the bran and the fine flour respectively, of the same sample of wheat, are very nearly as follows—whole grain, 12 per cent.: whole bran, (outer and inner

skins), 18 per cent.; fine flour 10 per cent. If the grain, as a whole, contain more than 12 per cent. of gluten, the bran and the flour will also contain more than is above represented, and in a like proportion. The whole meal obtained by simply grinding the grain is equally nutritious with the grain itself. By sifting out the bran we render the meal less nutritious, weight for weight; and when we consider that the bran is rarely less, and is sometimes considerably more than one-fourth of the whole weight of the grain, we must see that the total separation of the covering of the grain causes much waste of wholesome human food. Bread made from the whole meal is, therefore, more nutritious; and as many persons find it a more salutary food than white bread, it ought to be more generally preferred and used."

Prof. Youmans, author of the standard works on "Chemistry," "Household Science," "Chemical Chart," &c., says:—"The grain of which bread is made consists mostly of starch, gluten, and sugar. The ligneous husk of grain produces the bran, while the flour is formed by the interior white portions. The gluten is tougher and more difficult to grind than the starch, hence the finest and whitest flour, obtained by repreated siftings, contains a larger proportion of starch, the darker coloured flour being richer in gluten; and as the nutritive properties of flour are in proportion to the nitrogenised element (gluten), the latter will make the most nutritious bread."

The "Eclectic Review," in an article entitled "Frauds in Foods," says:—"Many of the most important elements of our blood, brain, and bone are found in the greatest abundance in the coloured outer part of the wheat, which we deem fittest for pigs; so we fatten them and suffer ourselves. The difference in nourishing properties between whole-meal and flour and finely dressed flour amounts, in many cases, to fully one-third."

***Dr. Bennett*** says: "Now, if there is a well established fact emanating from chemical analysis, it is this: That superfine or very finely bolted wheat flour will not alone sustain animal life. This fact has been repeatedly demonstrated by Magendi, the greatest physiologist that ever lived. Having ascertained that the muscular and nervous tissues, including the whole brain or cerebral mass was composed of nitrogenous matter, he readily concluded that starch, or the fecula of wheat, would not alone sustain animal life, for the reason that it contains not a particle of nitrogenous matter. Consequently, he found by experiment that animals fed exclusively on very finely dressed flour died in a few weeks, whereas those fed on the unbolted thrived."

***Dr. John Ellis,*** Professor of the Principles and Practice of Medicine, says: "The worst case of scurvy I ever had to treat occurred in a little girl five or six years old who had lived entirely upon toast made of superfine flour."

આ તર્કે ખોરાક પકાવવા સંબંધે એ બોલ લખેલા નકામાં ન ગણાશે. ચોખા બફાઇ રહે એટલુંજ પાણી નામી તેને બાફવા. પાણી બળી ગયા પછી બળતું કહાડી નાખી, ચાવલને અંગારે બફાવા દેવા. એમ ન કરતાં જો ચોખામાં વધુ પાણી નામશો, તો તે ઓસાવી નાખવું પડશે અને પાણી ઓસાવતાં ચોખામાંથી ગળી પડેલું તત્વ તેની સાથે ઘસડાઈ જશે. ખીચડી માંહેલું પાણી તદન બાળી નાખી તેને સુકી પકાવી ખાવા કરતાં જો નરમ રાખી ચુલેથી ઉતારશો તો તે વધારે સ્વાદિષ્ટ થશે અને સારી રીતે જરપત થશે. ખીચડી માટેનો નીચલો દોહરો ઉપયોગી થઇ પડશે :—

"જૈસે દાળ તૈસે દો ગણે ચોખા તૈસે તીન ગણે પાણી,
જીતની અગ્નિ તીતની ભોંય, તબતો ખીચડી અચ્છી હોય."

ખીચડી પકાવવામાં જેટલી દાળ હોય, તેના કરતાં બે ગણાં ચોખા અને ત્રણ ગણું પાણી જોઇએ. ચુલે જેટલો વાર ખીચડી રહી હોય, તેટલો વાર ચુલેથી ઉતારી તેને ભોંય ઉપર ખાવા આગમજ રાખવી, કે જેથી દાળ માખણ જેવી નરમ થાય. રોટલીના આટાને નીમકના પાણીથી જેમ વધુ ગુંદશો તેમ તે ખીલીને નરમ થશે. કહે છે કે "સાત પાણીની રોટલી અને એક પાણીની દાળ" તે ખોટું નથી. રોટલીના આટાને સાત વખત પાણીનો હાથ લઈ ગુંદાય, પણ દાળમાં તો એકજ વખત પાણી રેડાય.

તરકારીની છાલ છોલી પછી પાણીમાં બાફવાથી તેમાંનાં પૌષ્ટિક તત્વો પાણીમાં ધોવાઇ જશે અને વળી તરકારીમાં પાણીનો ભાગ દાખલ થઇ તેને બેસ્વાદ કરી નાખશે, માટે બનતાં સુધી તેને છાલ સાથે બાફવી અને પછી છાલ કહાડી નાખવી. તરકારીને પાણીમાં બાફવા કરતાં તેને બાફણે બાફવાથી અથવા ભેભરત ભુંજવાથી તે વધારે સારી અને સ્વાદિષ્ટ થશે. તરકારીમાં પાણી જોઇતુંજ નામી, અથવા તો જે તરકારીમાં પાણી નામવું ન ઘટે તેમાં ન નામી અથવા તો ઢાંકણ ઉપર પાણી રેડી, તરકારી ચેડવવાથી બહુ સ્વાદ આપશે. એમ ન કરતાં, જોઇએ તે કરતાં અધિક પાણી નામી તરકારીને ચુલે રાખી ઉકાળશો, તો તે બહુ બેસ્વાદ થશે અને તેમાંના રેસકસ ઉડી જશે. ધીમી આંચે અથવા અંગારે રાખી તરકારી ચેડવવાથી તેમાંનું છુટેલું પાણી ધીરે ધીરે બળી રહે એટલામાં તરકારી પણ સીજીને તૈયાર થશે. ઢાંકણ ઉપર પાણી રેડી તરકારી ચેડવવાની રીત સારી છે અને જ્યાં ઘટે ત્યાં ઢાંકણ ઉપરનું પાણી અંદર નામવું. તપેલી ઉપરનું ઢાંકણ ચપટ બેસવું જોઇયે, નહિ તો અંદરની બાફ બાહેર નીકળી જઇ તપેલીમાં તરકારીનું છુટેલું પાણી સુકાઇ જશે.

લાંબા કાળનો મહાવરો પડી જવાથી માંસ, માછલાં અને ઈંડાંનો ખોરાક ઘણાકોથી એકદમ છોડી શકાતો નથી, માટે પ્રથમ માંસ–માછલાં ખાવાનું છોડવું અને પછી અન્ન–ફળ–શાક–દુધના ખોરાકનો પુરતો મહાવરો પડે ત્યારે ધીરે રહીને ઇંડાં ખાવાનું છોડવું. **બાદશાહ જમશેદના શબ્દોમાં કહેતાં** દરરોજ ઘણું માંસ ખાતા હોવો તો આંતરે આંતરે થોડું ખાવું. દિવસમાં બે ત્રણ વાર ખાતા હોવો તો એક વાર ખાવું. એમ કરતાં કરતાં તબિયતને અનુકૂળ થાય એવી રીતે ધીરેથી ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. પશુઓનું માંસ ન ખાતાં, તેને બદલે વારંવાર વધુ પ્રમાણમાં માછલાં ખાશો, તો શરીર ઉપર કીડ થઇ આવશે. જેઓના શરીરમાં ખરાબ લોહી હોશે તો કેવળ વનસ્પતિનો ખોરાક લેવાથી તે ચામડી વાટે બાહેર નીકળી આવી, લોહી સ્વચ્છ થશે.

અન્ન–ફળ–શાક–દુધનો ખોરાક શરૂ કરવા અગાઉ આ પોથીમાં આપેલું ગુજરાતી લખાણ તથા તબીબો વગેરેના મતો જે અંગ્રેજીમાં આપેલાં છે તે વાંચી અભ્યાસ કરવો. વધુ અભ્યાસ માટે જોઇતાં વેલાયતથી મંગાવેલાં ચોપડી ચોપાનિયાં ચૅરાગ બુક ડીપો, મનોરદાસ સ્ટ્રીટ, કોટમાંથી મળશે.

## મનુષ્યોના પોષણ અર્થે ખોરાકમાં આવતાં વિવિધ તત્વોની સમજણ.

મનુષ્યો જે અન્નપાનાદિક ખોરાક ખાય છે, તે શરીરમાં નીચે લખેલાં કાર્યો બજાવે છેઃ—

૧. જે પદાર્થોનું શરીર બનેલું છે, તે પદાર્થોને વધારે છે.
૨. શરીરના દરરોજના ઘસારાની ખુટ પુરી પાડે છે.
૩. શરીરમાં ગરમી તથા ગતિ પુરી પાડે છે.
૪. કામ કરવાની શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે.

ઉપલાં કાર્યો બજાવવા માટે નીચે લખ્યા મુજબના વિવિધ તત્વો ખોરાકની વસ્તુઓમાં આવે છે.

| | |
|---|---|
| Water .......................... | પાણી. |
| Albuminoids or flesh-formers. | માંસ બનાવનારા તત્વો. |
| Starch, Sugar, &c............. | ગરમી તથા ગતિ આપનારા તત્વો. |
| Fat................................ | તેલ, ચરબી, અથવા ચીકાશ. |

Common salt...................... નિમક. [વનારા ખારો.
Phosphates, potash, salts, &c. દાંત, હાડકાં અને તંતુઓ બના-

મનુષ્યના પોષણ અર્થે આ અગત્યના તત્વો જે કાર્યો બજાવે છે, તેનું હવે વર્ણન કરિયે.

## પાણી.

શરીરના સર્વે અવયવોમાં પાણી એક અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. તે શરીરમાં પૈષ્ટિક પદાર્થોને ફેરવે છે, તથા નકામો પદાર્થ બાહેર કહાડી નાખે છે. શરીરમાં પાચન ક્રિયા વગેરે સર્વે ફેરફારો પાણીથી થાય છે તથા તેમાંથી રસ પેદા થાય છે. પાણી સર્વે ખોરાકની વસ્તુઓમાં ઓછા અદકા પ્રમાણમાં સમાયલું છે, અને તે આખા શરીરમાં બે ત્રતિઆંઉસ ભાગ કરતાં વજનમાં વધારે છે. અનાજ, કઠોળ, તરકારી, અને ફળફળાદીમાં પાણીનો મોટો જથ્થો સમાયલો હોવા છતાં, શરીરના અંદરના કારભારને તે પુરૂં પડી શકે એટલું નથી, માટે આપણને પાણી પીવું પડે છે. કેટલીક તરકારી અને ફળફળાદીમાં ૧૦૦ રતલે આસરે ૭૦ થી ૯૦ ટકા સુધી તથા અનાજ અને કઠોળમાં શુમારે ૧૨ થી ૧૫ ટકા સુધી પાણી હોય છે. સુકો મેવો જેવો કે પસ્તાં, બદામ, વગેરેમાં અનાજ તથા કઠોળ કરતાંબી ઓછું પાણી હોય છે. પાણી પણ એક જાતનો ખોરાક છે. પાણી વગર જેમ ઝાડ કરમાઇને સુકાય છે તેમ મનુષ્યનું શરીર પણ પાણી વગર કરમાઇને સુકાય છે. જ્યારે પાણી મનુષ્યના શરીરમાં એટલો બધો અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, ત્યારે તે કેટલું સ્વચ્છ અને નિર્મળ હાલતમાં પીવાની જરૂર છે!

પાણીને સ્વચ્છ કરવાની સૈાથી સારી અને સહેલી રીત એ છે કે એક સેાજા કેાડીનાં ફુલનાં કુંડાંનું નાકું વાદલાંથી બંધ કરવું. કુંડાંમાં કેાયલાનું એક પડ પાથરવું, જેની ઉપર સેાજી રેતીનું બીજું પડ કરવું, અને તેની ઉપર કાંકરાંનું ત્રીજું પડ કરવું. આ પ્રમાણે પડ કીધા પછી તે કુંડાંમાં પાણી નામવું, અને કુંડાંની નીચે રાખેલા વાસણમાં સ્વચ્છ થઈ પાણી ટપકે તે પીવું. જેમ પાણી વજનમાં હલકું તેમ તેને શ્રેષ્ઠ ગણવું. હલકાં સ્વચ્છ અને ઝરાના પાણીથી ખોરાક જલદીથી જરપત થાય છે અને તનદુરસ્તી સુધરે છે, જે પાણી વજનમાં ભારે હોય છે, તેમાં ઘણીએક પ્રકારની અસ્વચ્છતા સમાયલી હોય છે, માટે તેને ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે ગાળ્યા વિના ન પીવું ન અથવા તો તેને ગરમ કરી ગાળીને પીવું. ખરાબ પાણી શરીરમાં અનેક પ્રકારની વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે. પાણી ગંદકીવાળી જગ્યા આગળથી ઘણું દૂર રાખવું અને રેાજ તાજું ભરવું.

## આલબ્યુમીનોઇદ.

આ ચીકાસવાળો તત્વ જે લોહી માંસ બનાવનાર તરીકે ઓળખાય છે, તે મનુષ્યના શરીરમાં નીચલાં કાર્યો બજાવે છે. આ અગત્યનું તત્વ શરીરનો બાંધો ખિલવે છે અને શરીરના ઘસારાની ખુટ માંસના રેષા બનાવી પૂરી પાડે છે. શરીરના ઘણાંક ભાગોમાં નાઇટ્રોજીનસ નામની વસ્તુઓ મળી આવે છે, જે વળી મસ્તકમાં અને તંતુઓમાં (Nerve substance) વિશેષ હોય છે, તેને બનાવવાને કામે લાગે છે. આ તત્વથી શરિરને ચરબી મળે છે તથા તેમાં જે "કારબૉન" નામનું તાત્વિક પદાર્થ હોય છે, તેમાંના થોડાક ભાગમાંથી ગરમી અને ગતિ મળે છે. કઠણ મેહેનત કરનારા અને અથંગ કસરત કરનારાઓને આ તત્વના પુરતા જથ્થાની ઘણી અગત્ય છે. આ તત્વ અનાજમાં સેંકડે ૫ થી ૧૬ ટકા અને કઠોળમાં સેંકડે ૨૦ થી ૨૫ ટકા આવેલું હોય છે. તરકારી અને ફળફળાદીમાં તેનો જથ્થો થોડો આવે છે, પણ સુકા મેવામાં તેનો જથ્થો તરકારી કરતાં અધિક હોય છે. માંસ ભક્ષણ કરનારને આ તત્વ જેમ માંસના ખોરાકમાંથી મળે છે, તેમ અન-ફળ-શાક-દુધ આહારીને આ તત્વ વનસ્પતિ પદાર્થોમાંથી પુરતી રીતે મળી શકે છે. માત્ર ફેર એટલોજ કે માંસ ખાનારાઓને આ તત્વ મેળવવા માટે મુવેલાં ઢોરોનું પોતાના પેટમાં કબ્રસ્તાન કરવું પડે છે, ત્યારે અન્ન-ફળ-શાક-દુધ આહારીઓ આ અગત્યનું તત્વ માંસના ખોરાક કરતાં ત્રણ ગણી સસ્તી કિમતે અને સ્વચ્છ હાલતમાં વનસ્પતિ પેદાએશમાંથી મેળવી શકે છે.

## સ્તાર્ચ.

સ્તાર્ચ નામનો પદાર્થ સફેદ મેદા જેવી ચળકતી ભુકી છે. મનુષ્યના શરીરમાં ગતિ પેદા કરનાર તથા ગરમી આપનાર તરીકે આ પદાર્થ કામે લાગે છે. ખોરાકની જુદી જુદી વસ્તુઓમાં ગતિ તથા ગરમી આપનારાં બીજાં તત્વો કરતાં સ્તાર્ચ વધારે અગત્યતા ધરાવે છે. એક રતલ સાબુ-ચોખા, આરારોટ, તાપિઓકા, અને કોર્ન ફ્લોરમાં ૮૬ ટકા સ્તાર્ચ આવેલું છે; આ જણસોની કાંજીપર બચ્ચાંઓનો ઉધરભાવ સારો થતો નથી, અને તેઓ કરકટી દેખાવના બને છે. જે ખોરાકની વસ્તુઓમાં માત્ર ગરમી તથા ગતિ આપનારૂં તત્વ વિશેષ આવેલું હોય અને લોહી, માંસ, તંતુઓ, તથા હાડકાં બનાવનારૂં તત્વ ઘણુંજ કમ આવેલું હોય, એવા પદાર્થો ખાઈ યા ખવડાવી તેમાંથી પુષ્ટિ મેળવવાના ફોકટ ફાંફાં મારવાં નહિ. આ તત્વ ધરાવનારી કેટલીક જણસોમાં ખાંડ, ગુંદર, તથા ડેક્સ-

ડ્રિન નામના બીજાં તત્વો આવેલાં હોય છે, જે પણ શરીરને ગરમી તથા ગતિ આપવાને કામ લાગે છે.

## તેલ, ચરબી અથવા ચીકાસ.

ફળફળાદી, મેવા વગેરે વનસ્પતિમાંથી તેલ, ચરબી અથવા ચીકાસનો પદાર્થ પુષ્કળ મળી આવે છે. આ ચીકાસવાળા પદાર્થથી શરીરનો બાંધો બંધાતો નથી, પણ તે સ્તાર્ચ કરતાં અઢી ગણી વધારે શરીરમાં ચૈતન્ય શક્તિ, ગરમી અને ગતિ ટકવી રાખવા સારૂ કામે લાગે છે. જ્યારે આ પદાર્થ પ્રવાહી રૂપમાં હોય છે, ત્યારે તેને તેલ અને નક્કર રૂપમાં હોય છે ત્યારે તેને ચરબી કરી કહે છે. આ ચરબીના પડ મનુષ્યની ચામડી નીચે આવેલાં હોય છે; તે શરીરની ગરમીને અંદર રાખે છે, અને જ્યારે ખોરાક લેવામાં આવતો નથી, ત્યારે તે શરીરમાં ગરમી, ગતિ અને ચૈતન્ય પુરાં પાડવા માટે પાછાં લોહીમાં ચુસાઇ જાય છે. માંસના ખોરાકની માફક મલાઈ, માખણ, ઘી, કોપરૂં, તેલ, ભોંયસિંગ, બદામ, પિસ્તાં, અખરોટ વગેરેમાં તેલ અથવા ચીકાસનો તત્વ વિશેષ આવેલો છે.

## નીમક.

આ એક નક્કર ખનિજ પદાર્થ છે, જે ખોરાકમાં ઉમેરી ખવાય છે. વનસ્પતિમાં આ નક્કર ખનિજ પદાર્થ નથી, અને જો હોય છે તો તે થોડાજ પ્રમાણમાં અથવા નામનો હોય છે.

## ખાર.

ખાર એક જાતનો હોતો નથી. પોટાશ નામનો ખાર ઘણીક લીલી તરકારીઓમાં હોય છે, અને ફૉસ્ફેટ નામનો ખાર ઘણીક ફળફળાદી અને અનાજ કઠોળ વગેરેમાં હોય છે. પોટાશ નામનો ખાર ચૈતન્ય શક્તિ અથવા ઉશ્કેરનારો ગુણ ધરાવે છે. તેને થોડા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો ફાયદો કરે છે; ઘણા પ્રમાણમાં લીધો હોય તો બેશક ઝેર ચઢાવી મરણ નિપજાવે છે. ફૉસ્ફેટ ઑફ લાઇમ એટલે ચુના જેવો ખાર જે હમેશાં ન્હાના જથ્થામાં કારબોનેટ ઑફ લાઇમ વગેરેના તત્વો સાથ ભેલાયલો આવે છે, તે હાડકાં અને દાંતો બનાવવા તથા તે બનાવ્યા પછી તેઓને પુષ્ટિ આપવા માટે કામે લાગે છે; એટલુંજ નહિ પણ ખારથી શરીરના બીજા તંતુઓ બને છે. આ ઉપયોગી અને અગત્યનો ખાર અનાજ, ફળફળાદી વગેરેનાં છલટાં અથવા છાલ આગળના ઉપલા ભાગમાં સમાયલો હોય છે, તેને મનુષ્યો અજ્ઞાનપણે નિરોપયોગી વિચારી ફેંકી દે છે, જેથી હાંડકાં અને દાંતોને જોઇતી પુષ્ટિ મળતી નથી.

જુવાનીમાં દાંતો તુટી પડવાનું તથા કોહી જવાનું જે હાલ સાધારણ થઇ પડયું છે, તે મુખ્યત્વે કરી મૅદાના આટાના સફેત પાંઉ ખવાય છે, જેમાં (Phosphatic) એટલે ચુનાવાળો ખાર અને હાડકાં બનાવનારૂં તત્વ નહિ હોવાના કારણે મોટે ભાગે થાય છે. ખોરાકમાં આવતા જુદાં જુદાં અગત્યના તત્વોનું વર્ણન કર્યા પછી હવે તપાસિયે કે એક ઘઉંના દાણામાં શરીરને ગરમી અને ગતિ આપનારાં તત્વો, લોહી-માંસ પેદા કરનારાં તત્વો, તથા દાંત, હાડકાં અને તંતુઓ બનાવનારાં તત્વો, કયા ભાગોમાં સમાયલાં છે.

ઘઉંના દાણાના મધ્ય ભાગમાં મધપુડાના જેવા સુરાખોની હાર હોય છે, જેમાં આવેલા સફેત મેંદાની ભુકીને "સ્તાર્ચ" કરી કહે છે. આ તત્વથી શરીરને ગરમી તથા ગતિ મળે છે. આ તત્વની આસપાસ પીળા રંગની સુરાખની હાર છે, જે માંસ પેદા કરવાનો ઉત્તમ ગુણ ધરાવે છે. વળી એની આસપાસ છ બારીક ચામડીનાં પડો આવેલાં છે, જે જુદાં જુદાં અગત્યના ખારોથી ભરપુર છે. એમાં પોટાશ તથા ફૅાસફેટ વગેરે નામના ખારો આવેલા છે, જે હાડકાં અને દાંતો બનાવવાને તથા ભેજાંની શક્તિ અને બદનના તંતુઓને પુષ્ટિ આપવાને કામ લાગે છે. આટલાં બધાં ડહાપણથી કુદરતે મનુષ્યના ફાયદા અને પોષણ અર્થે પેદા કીધેલો અનાજ જે ઘઉં છે, તેનો અજ્ઞાન માણસો કેવો કઢંગો ઉપયોગ કરે છે તે જુવો!

ભેજાંને અને બદનના તંતુઓને શક્તિ આપવા, તેમજ હાડકાં અને દાંતોને પુષ્ટિ આપવા માટે ઉપર જણાવેલી છ બારીક ચામડીના પડો ઘઉંની બાહેરની બાજુપર આવેલાં છે, અને જે ખનીજ પદાર્થો, પોટાશ તથા ફૅાસફેટ નામના અતિ ઉપયોગી ખારોથી ભરપુર છે, તેને ભૂસું અથવા થૂલું તરીકે નકામું સમજીને ચાળી કહાડી ફેંકી દે છે! આ થૂલાંમાં વળી દુધ જેવું તત્વ અને ચીકાસ જે માંસ બનાવનારૂં તત્વ છે, તે પણ થૂલાં સાથે ઘસડાઇ જાય છે. થૂલાંમાં પુષ્ટિકારક તત્વો આવેલાં છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેની અંદર (Cerealin) "સીરીએલીન" નામની એક ચમત્કારિક વસ્તુ છે, જે ખોરાકને પાચન કરવાની શક્તિ ધરાવે છે, અને તે (Maltine) "મૅાલતાઇન" નામની દવાને મળતી આવે છે. અજ્ઞાન માનવી તે મહાજ્ઞાની જગતકર્ત્તાની ખામી કહાડી તેના ભલાંને અર્થે ઘઉંમાં સમાવેલાં આ સર્વ ઉપયોગી તત્વોને તે જુદાં પાડે છે. અને થૂલાંને અવગુણકારક તથા નકામું સમજીને ફેંકી દે છે, અને બાકી રહેલા મેંદાના સફેત પાંઉ અથવા સફેત રોટલી બનાવે છે. તેને ખબર નથી કે તબીબો એજ થૂલાંમાંથી તત્વ ખેંચી કહાડી તેને બીજું નામ આપી, શક્તિ લાવવા માટે કેટલીક

વખતે એજ જણસ આપે છે. ઉપર કહેલી ૭ બારીક ચામડીમાંનું સૈાથી ઉપરનું પડ સહેલથી પાચન ન થઇ શકે તેા ઘઉંને થેાડેા વાર પાણીમાં ભીંજવી તે કહાડી નાખી શકાય છે, અને એમ કર્યાથી બાકીના પડેા બચે છે.

## હિંદુસ્થાનમાં પચીશ કરેાડ માણસેા શું ખાઇ જીવે છે?

કુદરતના માલીકે સર્વે મનુષ્યેાની હેાજરી એક સરખી બનાવી છે અને સર્વે મનુષ્યેાની હેાજરીને માફક આવે એવેા રસાયણ રચનાથી ભરપુર અન્ન–ફળ–શાક–દુધનેા ખેારાક પેદા કીધેા છે. જોકે સર્વે હેાજરીઓની પાચન શક્તિ એક પ્રકારની હેાતી નથી, તેા પણ સર્વેને એક અથવા બીજા આકારમાં, થેાડેા અથવા ઘણેા અન્ન–ફળ–શાક–દુધનેા ખેારાક લેવા વિના ચાલતું જ નથી. યુરેાપના વિદ્વાનેાએ સારી સત્તા વડે જાહેર કીધું છે કે દુનિયામાં સેંકડે ૭૫ ટકાથી વધુ માણસેાની વસ્તી, કેવળ અન્ન–ફળ–શાક–દુધના ખેારાક ઉપરજ જીવે છે. આ મુજબ હિંદુસ્થાનની ત્રીસ કરેાડ માણસેાની વસ્તી ગણતાં, પચીશ કરેાડ માણસેા વનસ્પતિ આહારી છે, એવું ઠરે છે.

આ સંબંધે આપણી ખાતરી કરવા માટે મુંબઈની આસરે દશ લાખ માણસેાની વસ્તી માટે આપણી મ્યુનિસિપાલિટીના પરવાનાથી મુંબઇ તેમજ વાંદરાના કસાઇવાડામાં જે બધાં પશુઓ કપાય છે, તેની ગણતરી કર્યે. તા૦ ૧ લી એપ્રીલ ૧૯૦૩ થી તા૦ ૩૧ મી માર્ચ ૧૯૦૪ ના એક વરશમાં જે બધાં પશુઓ કપાયાં હતાં, તેની દરરેાજની રાસની ગણતરીના આંકડાઓ તથા તેઓમાંથી ઉપજેલા ખેારાકના અડસટ્ટાની ગણતરીના આંકડાઓ નીચે મુજબ છે :—

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ભેંસેા...** ... ... | ૮ | ઉપજેલેા | ખેારાક | રતલ | ૩૬૦૦ |
| **ગાય, બેલ, વાછરડાં** | ૧૦૪ | ,, | ,, | ,, | ૨૬૦૦૦ |
| **બકરાં, મેંઢાં વગેરે...** | ૧૭૯૬ | ,, | ,, | ,, | ૬૨૮૬૦ |
| | | | | | ૯૨૪૬૦ |
| ઉપલી ગણતરીમા મરઘાં બટકાં તથા માછલીના દરરેાજના ખેારાકનેા અડસટ્ટે આંકડેા ઉમેરયે .... | | | | ,, | ૨૫૦૦૦ |

ઉપલી ગણતરી ઉપરથી માલમ પડે છે કે મુંબઇની આસરે દશ લાખ માણસેાની વસ્તી માટે ૧૯૦૩–૧૯૦૪ ના એક વરસમાં દરરેાજ• કૂલ ૧૧૭૪૬૦ રતલ માંસનેા ખેારાક પુરેા પાડવામાં આવેલેા હતેા, જે એ વસ્તીના ૫ા ભાગને પણ પુરેા ન પડે એટલેા થેાડેા હતેા. વળી દરરેાજ

મુંબઇથી ચાર પાંચ ઇસ્તીમરો પોતાના માણસો તથા ઉતારૂઓને માટે જે માંસના ખોરાકનો જથ્થો અત્રેથી લઇ જાય છે, તે ઉપલી ગણતરીમાંથી બાદ કીધો નથી. તેમજ વળી કુતરાં વગેરે જાનવરોને માટે વપરાતું માંસ પણ બાદ કીધું નથી.

કેવળ વનસ્પતિ ખોરાક પસંદ કરી તે ઉપર ગુજારો કરવાનું કારણુ ઘણી ગરીબાઇને લીધે કહો, ધર્માનુસાર કહો, જીવ-દયાના કાનુને કહો, આરોગ્યતાના કારણે કહો, સદબુદ્ધિના વિચારે કહો, માંસના ખોરાકની તંગીને લીધે કહો અથવા હરકોઇ બીજાં કારણોસર કહો, પણ આટલું તો ચોકસ અને સ્પષ્ટ છે કે આપણા દેશની પોણો ભાગ ઉપરની વસ્તી માંસાહાર વિના તનદુરસ્તી સાથે જીવે છે, તનમનની પુરતી શક્તિ ધરાવે છે, તન તોડી કઠણુ મેહેનત કરે છે, અને થોડા ખર્ચે પોતાનો સંસાર વ્યવહાર ચલાવે છે. આ મોટી વસ્તીને કેવળ વનસ્પતીનો ખોરાક મોઘોં પડે છે અને તે પચતો નથી અથવા તો તેમાંથી જોઇતી પુષ્ટિ અને ટકવો મળી શકતાં નથી, એવી ફરિયાદ કોઈ કાલે સાંભળવામાં આવી નથી.

ધન્ય છે મનુષ્યો તન ધારી, જે જગતમાં રહે મન મારી;
વનસ્પતિ આહાર છે ગુણકારી, ખાસ અનુભવ લો નરનારી;
પાંડે કહે અર્જ ગુજારી, અમર સુખ પામો આચરણ સુધારી.

ઉપલી ગણુતરી ઉપરથી સાબેત થાય છે કે આપણા દેશની વસ્તીનો ઘણો મોટો ભાગ માંસાહારી નથી. હિંદુઓ કયો વનસ્પતિ ખોરાક ખાઇ જીવે છે, તે સમજાવવા માટે આપણે તેઓને ચાર વર્ગોમાં વહેંચી નાખિયે:—

(૧) ગરીબ મેહેનતુ મજુરોનો વર્ગ કોઈ દિવસ દાળ ભાત તો કોઇ દિવસ દાળ રોટલા ખાઇ જીવે છે. દાળને બદલે એઓ અવારનવાર હલકા પટેટા, કાંદા અથવા વેંગણનું થોડું શાક અથવા ચણાના આટાનું આળણ મોં સ્વાદને માટે બનાવે છે. રંગુનના જાડા ચોખા જેમાં પૌષ્ટિક તત્વો સુફિયાના ચોખા કરતાં વધુ હોય છે, તેના એઓ ચાવલ બનાવે છે અને નાગલી, બાજરી અથવા જુવારના રોટલા કરી ખાય છે. જેઓને માંસ-માછલાં ખાવાની મનાઇ નથી, તેઓ દાળને બદલે કોઇ વેળા હલકા પ્રકારની સસ્તી નાની સુકી યા તાજી માછલી પકાવી ખાય છે. એઓ સર્વે ખાણું મીઠાં તેલમાં પકાવે છે અને ઘઉં, ઘી, દુધ, માંસ વગેરે ખરીદ કરી શકતા નથી. ગરીબ ખેડુતો પણ એને મળતુંજ ખાય છે. એઓના ગામોમાં જો ઘઉંજ પાકતો હોય તો એઓ ઘઉંની રોટલી ખાય છે અને ઘરે ગાય ભેંસ હોય તો તેનું દુધ છાસ વાપરે છે. આ વર્ગને મરચાં અથવા ચટણી ખાધા વિના ચાલતું નથી.

(૨) રૂપયા વીશથી ચાળીશ કમાનારો ગરીબ મેહેનતુ વર્ગ દરરોજ સવારે દાળ ભાત, ઘઉંની રોટલી, એક તરકારીનું શાક, થોડું ઘી અને ચટણી તેમજ છાસ અથવા કઢી ખાય છે. રાત્રે મગની દાળની નરમ ખીચડી, એક તરકારીનું શાક અને બાજરીના રોટલા ઘણું કરી બનાવે છે. તરકારી તાજાં મીઠાં તેલમાં સ્વાદિષ્ટ થાય છે, જે પેટ ભરવાને માટે નહિ, પણ મોં સ્વાદને માટે થોડી ખાય છે. એઓનો મુખ્ય આધાર ઘઉંની અથવા બાજરીની રોટલી ઉપર છે. મુંબઇમાં પોણો ભાગ બાજરીના આટાએ પા ભાગ ચોખાનો આટો ભેલે છે, કે જેથી બાજરી ગરમ નહિ પડે. ચાવલ સાથે આસરે અર્ધો શેર અને ચાવલ ન હોય તો આસરે એક શેર આટાની રોટી ચુલેથી ઉતારેલી ગરમ ખાય છે, જે બહુ સ્વાદ આપે છે, અને હોંસે હોંસે ખવાય છે.

(૩) મધ્યમ સ્થિતિવાળો અને સારી કમાની કરનારો વેપારી વર્ગ ઉપલા વર્ગ પ્રમાણેજ ખાય છે. તફાવત એટલોજ કે તેઓ વધારામાં ગરમ ઉકાળેલું મીઠું દુધ ચાવલમાં મિશ્ર કરી ખાય છે અથવા તો ખાલી રહી પીયે છે, અને સવાર સાંજ દુધ અથવા દુધની ચા કેટલાકો પીયે છે. દહીં, કઢી, ચટણી અને રાઇતું તો ખાણાં સાથે હોયજ છે. એઓ વળી વારંવાર ઘઉંની રોટલી ઉપર ઘી રેડી શાકરનો ભૂકો ભભરાવી ખાય છે તથા શીરો, પૂરી, લાડુ, ભજીયાં, કચોરી વગેરે ફરસાનનો ઉપયોગ કરે છે.

(૪) શ્રીમંતોનો વર્ગ ત્રીજા વર્ગ વાળા જેવુંજ ખાય છે, પણ એઓને બે ચાર શાકની વાનીઓ તથા વારંવાર પૂરી, દુધપાક, બાસુદી વગેરે મિષ્ટાન્નો વિના ચાલતું નથી. એઓ ઘી અને ગળપણ તથા મોં સ્વાદિષ્ટ વાનીઓનો ઉપયોગ વધુ કરે છે. જેમ ઘી વધુ ખાય તેમ રોટી થોડી ખવાય છે. વળી બદામ, પસ્તાં, એલચી, શાકર અને કેસરને છુંદી તેમાં દુધને ઉકાળી એઓ વારંવાર પીયે છે, જેને મસાલાનું દુધ કહે છે.

હવે આ વનસ્પતિ ખોરાક કેવી રીતે પીરસવામા તથા ખાવામા આવે છે, તે તપાસિએ. પ્રથમ રોટલી, તરકારી અને વાટકામાં પાતળી દાળ, પીરસવામા આવે છે- રોટલી પાતળી દાળમાં બોળી તેમજ તરકારી સાથે ખવાય છે. આ પછી દાળ, ભાત અને ઘી પીરસવામા આવે છે. વાટકામાંથી પાતળી દાળ ચાવલ ઉપર નામી ખવાય છે અને દાળ વગરના ચાવલ જે બાકી રહ્યા હોય, તે ઉપર કેટલાકો ગરમ મીઠું દુધ અથવા છાસ અથવા કઢી નામી ચાવલ પુરા કરે છે. ઘઉંની રોટલી ઉપર સર્વેની ગુંજાસ મુજબ ઘી ચોપડવામાં આવે છે. માંસ-માછલી ભેગી તરકારી વગેરે ખાનારાઓને કયાં ઘી ખાધા વિના ચાલે છે અથવા તેઓને ત્યાં કયાં ઘીનો ખર્ચ થતો

નથી, કે ઘઉંની રોટલી ઉપર ગુંજાસ મુજબ થોડું ક ઘી ચોપડવા સંબંધે તેઓએ ખર્ચનો વાંધો ઉથાવવો ઘટે. પારસી સ્ત્રી પુરૂષોની નાજુક હોજરીને જો શરૂઆતમાં ઘઉંની રોટલી ભારી અથવા ગરમ પડતી હોય તો તેઓએ ત્રણ ભાગ ઘઉંનો આટો અને પા ભાગ ચોખાનો આટો ભેલી બે પડની પાતળી રોટલી આ પોથીમા પહેલા નંબરની વાનીમા બનાવવાની રીત લખી છે, તે મુજબ બનાવી **ગરમ** ખાવી.

પરમેશ્વરને પશુ પ્રાણી સહુ વ્હાલાં, માનવને લોહી-માંસ પશુના પ્યારાં;
ડોળ દેખાડે જાણે ખરો દયાવાન, કર્મ કરે ક્રૂર ન છાજે ઇનસાન.

ઉપર જણાવેલા ચારે વર્ગના લોકો નાસ્તો કોઇ દિવસ ખાતા નથી, પણ દિવસમાં માત્ર બેવાર-સવારના નવથી દશ વાગામા અને રાત્રે સાતથી આઠ વાગામા-ખાય છે. ધર્મની બાધને લીધે જૈન લોકો સૂર્ય અસ્ત પહેલાં ખાઇ લે છે, જે વધારે સારૂં છે. આપણા દેશના લોકોની મોટી સંખ્યાનો સામાન્ય ખોરાક જોશો તો દાળ, ભાત, ઘઉંની અથવા બાજરીની રોટી, એક તરકારીનું શાક અને ઘી છે. આ સાદા, સસ્તા, નિરોગી તેમજ પૌષ્ટિક ખોરાકમાં રસાયણ તત્વોનો જોઇતો સારો સંયોગ વૈદિક વિદ્યાની દૃષ્ટિ બિંદુએ જોતાં થાય છે, તેની માહિતગારી ન હોવા છતાં આપણા દેશની પચીશ કરોડ માણસોની વસ્તી માંસાહાર વિના તે ઉપર ગુજારો કરે છે. આ ખોરાકમાં વિશેષ કરી ઘઉંની અથવા બાજરીની રોટલી જે શરીરને મોટે ભાગે પોષણ કરે છે, તેની ઉપર આ બધા વનસ્પતિ આહારીઓ પોતાનો મુખ્ય આધાર રાખે છે. ઘઉંના આટાને ચાળી તેમાથી બધું થૂલું અજ્ઞાનપણે કહાડી નાખી, સફેત **મેદા**ની રોટલી અથવા પાંઉ બનાવી ખાવાં, તે શેરડીનો રસ ફેંકી દઈ માત્ર તેના કુંચા ખાવા બરાબર છે, જે મુજબ આપણા દેશના વનસ્પતિ આહારીઓ કરતા નથી.

મનુષ્યોના શરીરને પુરતી રીતે પોષણ કરવા Nitrogenous, Carbonaceous, Oleagenous, Mineral matter નામના ચાર તત્વો જે ખોરાકમા આવે છે, તેઓ શરીરમાં શું કાર્યો બજાવે છે અને એ તત્વો ખોરાકની કઇ વસ્તુઓમાથી મેળવી શકાય છે, તે હવે સમજાવ્યે.

Nitrogenous નામનો તત્વ શરીરનો ઉધરભાવ તથા લોહી, માંસ બનાવે છે અને શરીરના દરરોજના ઘસારાની ખૂટ પુરી પાડે છે. આ તત્વ ઘઉં, જવ, ઓટમીલ, બાજરી, વેલાયતી પનીર, પસ્તાં, ઘટ્ટ કીધેલું દુધ, મલાહી, લીલા વટાણા, ડબલ બિન્સ, ચોળા, લીલવા, મસુર, વિવિધ દાળો, ભોંયસીંગ, મોટા કંદ, સૂરણ, વગેરે વસ્તુઓમાથી મોટા જથ્થામા મળી શકે છે.

Carbonaceous નામનો તત્વ શરીરમાં ગતિ અને ગરમી પુરી પાડે છે. આ તત્વ ચોખા, જુવાર, મકાઇ, સાબુચોખા, આરારૂત, તાપિયાકો, કૉર્નફ્લોર, ઘટ્ટ કીધેલું દુધ, પટેટા, સકરકંદ, અંજીર, ખજુર, કેળાં વગેરે વસ્તુઓમાંથી મોટા જથ્થામા મળી શકે છે. જે ખોરાકની વસ્તુઓમાંથી નાઇટ્રોજીનસ તત્વ મોટા પ્રમાણમાં મળી શકે છે, તેમાથી કારબોનેસિયસ તત્વ પણ સારા જથ્થામાં મળી શકે છે.

Oleagenous નામનો તત્વ શરીરમાં તેજી, ચૈતન્ય શક્તિ, ગરમી અને ગતિ પુરી પાડે છે. આ તત્વ ક્રીમ, માખણ, ઘી, કોપરૂં, મીઠું તેલ, ભોંયસીંગ, પસ્તાં, અખરોટ, બદામ, વેલાયતી પનીર, વગેરે પદાર્થોમાંથી મોટા જથ્થામાં મળી શકે છે.

Mineral matter માં પોટાશ નામનો ખાર આવે છે, જે ઘણીક લીલી તરકારીઓમાં મળી આવે છે અને તે ચૈતન્ય શક્તિ પેદા કરે છે અથવા Stimulate કરે છે. ફૉસફેત ઑફ લાઇમ અને કારબોનેટ ઑફ લાઇમ તથા મૅગનીસ્યા વગેરે ખારો શરીરના તંતુઓ, હાડકાં અને દાંતો બનાવે છે તથા તેઓને પુષ્ટિ આપે છે, જે ઘણીક ફળફળાદિ, અનાજ અને કઠોળમાંથી નાના મોટા જથ્થામાં મળી શકે છે.

બધાઓએ માત્ર દાળ-ભાત ખાઇ રહેવું, એમ કહેવાની આ લખનારની મતલબ નથી, પણ વનસ્પતિ ખોરાક એવા પદાર્થોનો પસંદ કરવો જોઇએ કે જેમાં શરીરના પોષણ અર્થે ઉપર જણાવેલાં ચારો તત્વો સમાયલાં હોય અને વળી તે પદાર્થોમા જોઇતો પાણીનો જથ્થો પણ આવેલો હોય. આગળ સમજાવી ગયા તે ઉપરથી તેમજ આ પોથીમાં વનસ્પતિ ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુઓનો તેઓના પૃથકરણ સાથે કોઠો આપ્યો છે, તે ઉપરથી વાંચનારને એ સંબંધે પુરતું જ્ઞાન મળશે. કેટલાક અન્ન-ફળ-શાક-દુધનો ખોરાક શરૂ કરનારાઓ પેટ ફાટી જાય એટલી બધી વાનીઓ ખાય છે, બરાબર ચાવ્યા વિના ખોરાક ગળી જાય છે, ખાતાં ખાતાં બરફ, પાણી, સોડા વગેરે પીયે છે અથવા તો જે ન ખાવું ઘટે તે ખાય છે અને ખાવું ઘટે તે ખાતા નથી તેમજ વળી ખોરાકની વિવિધ વસ્તુઓને પકાવતી વખતે અથવા ખાતી વખતે જેમ મિશ્ર કરવી ઘટે તેમ કરતા નથી, અને પછી ફરિયાદ કરે છે કે તેઓને એ ખોરાક માફક આવતો નથી!

દાખલા તરીકે ચોખાની રોટલી, ઘઉંના મેંદામાંથી બનાવેલા સફેત પાંઉ, દુધ, માખણ, ચાવલ, પાતળી દાળ, પટેટા, ભાજી, તામોટા, દુધી, સલગમ, ગોધારી, તુરિયાં, વેંગણ, ચંડોળાં, મૂળા ખાયા કરવાથી શરીર દુબળું પડી જશે,

કેમકે, આ પદાર્થોમાં "આલ્બ્યુમન" જે શરીરને પુષ્ટિ આપનાર તથા લોહી–માંસ બનાવનાર તત્વ છે, તે ઘણુંજ થોડું આવેલું છે. તેમજ વળી ઘઉંની રોટલી, થૂલાં સાથનું સામળા રંગનું પાંઉ, લીલા વટાણા, ચોળા, વિવિધ દાળો (ઘટ્ટ પકાવેલી), લીલવા, મોટો કંદ, વેલાયતી પનીર–આ વાનીઓ રોજ ખાવાથી તે પચશે નહિ અને શરીરને નુકસાન કરશે, કેમકે, તેમાં "આલ્બ્યુમન" તત્વ આપણને જોઇએ તે કરતાં ઘણા મોટા જથ્થામાં આવેલું છે અને પાણી વગેરે બીજાં તત્વો ઘણા થોડા પ્રમાણમાં આવેલાં છે. આ બંને વર્ગના થોડા થોડા પદાર્થોને જો સાથે પકાવ્યા અથવા ખાધા હોય તો ઉપલી ફરિયાદ કરવાનું કારણ ખાનારને ન મળશે અને ખોરાક બરાબર હજમ થઈ શરીરનું પોષણ સંતોષકારક રીતે થશે. આ સંબંધે ભુલ ન થાય માટે આ પોથીમાં અનેક રીતે જુદે જુદે ઠેકાણે વિસ્તારીને સમજાવ્યું છે.

"The greatest blessings become the greatest curses, if wrongly applied." આ અંગ્રેજી કહેવત યાદ રાખી, બધાઓએ પોતાની હોજરીને માફક આવે એવા પ્રકારનો ખોરાક અન્ન–ફળ–શાક–દુધની તરેહવાર જાતોમાંથી પસંદ કરવો અને તે કેટલા જથ્થામાં પચે છે, તે સમજી વિચારીને સર્વેએ અંદાજાસર ખાનપાન કરવું. ખોરાકનો જથ્થો પેટમાં નાખિયે, તેની ઉપર શરીરના પોષણનો આધાર રહેતો નથી, પણ તે ખોરાક કેવી રીતે હજમ થાય છે, તેની ઉપર આધાર રહે છે, તે હમેશાં યાદ રાખવું. માત્ર મોં સ્વાદને માટે નહિ, પણ શરીરના પોષણ અર્થે આપણે જમિયે છીએ. જે સ્વાદિષ્ટ પકવાનો મોંને ખાવા ભાવે છે, તે ઘણું કરી હોજરીને મોફક આવતાં નથી. આ ઉપરથી આપણને નિશ્ચય કરવાનું કારણ મળે છે કે મોં સ્વાદિયાં પકવાનો કરતાં આપણા દેશની મોટી વસ્તીનો સાદો, સસ્તો, નિરોગી તેમજ પૈષ્ટિક ખોરાક જે દાળ, ભાત, એક તરકારીનું શાક, ઘઉંની રોટી અને ઘી છે, તે ઘણો ગુણકારી છે અને તે ખાવામાં ઘણો લાભ સમાયલો છે.

આપણા શેહેર માહેલા કેટલાક હિંદુ વનસ્પતિ આહારીઓની તનદુરસ્તી બિગડવાના કારણો એ છે કે તેઓ કસરત અને ચોખ્ખી તથા ખુલ્લી હવાની કદર બુજતા નથી, સંકડાસવાળી અને દુર્ગંધી જગ્યામાં રહે છે, અતિઘણી તીખી મસાલાદાર વાનીઓ ખાય છે તથા મીઠાં મિષ્ટાંન્નો ખાઇ આખો દિવસ બેસી રહે છે. તેમજ વળી શરદીથી બચવા માટે જોઇતાં વસ્ત્રો પહેરતા નથી અને પગ ઉઘાડા રાખે છે.

# માંસ–માછલાંનો ખોરાક ત્યાગ કરવાના મુખ્ય કારણો.

માંસ–માછલાં ખાનારાઓને શાક ભાજી વગર મુદ્દલ ચાલતું નથી. તેઓને તબીબો ફરમાવે છે કે માંસની સાથે શાક ભાજી ખાવાં, નહિ તો (Scurvy) "સ્કરવી" એટલે રક્તપિત જેવું એક દરદ તેઓના શરીરપર ઉભરાઈ આવશે. આ દરદ ઉભરી આવવાનું કારણ તબીબો કહે છે કે માંસના ખોરાકમાં (Starch, Sugar) સ્તાર્ચ, મિઠાસ નામના મનુષ્યના પોષણ અર્થે અગત્યનાં તત્વો આવેલાં નથી. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે કુદરતની નેમ મનુષ્યને માંસના ખોરાક ઉપર ઉધારવાની નથી; જો તેમ હોત તો તેના પોષણ અર્થે માંસના ખોરાકમાં આ ઉપયોગી તત્વોની ખુટ કુદરતે રાખી ન હોત. અન્ન–ફળ–શાક ખાનારાઓ માંસ વગર સહેલાઇથી જીવી શકે છે, પણ માંસ ભક્ષણ કરનારાઓ વનસ્પતિનાં ખોરાક વગર સહેલાઇથી ટકી શકતા નથી. એકલો વનસ્પતિનો ખોરાક જ્યારે સલામતી ભરેલો છે, ત્યારે એકલો માંસનો ખોરાક સલામતી ભરેલો નથી. માંસને ભુંજતી વખત જે દુર્ગંધી નીકળે છે તે મનુષ્યના મુડદાંને મસાણ કાંઠે અગ્નિદાહ કરતી વેળા નીકળતી બદબોને મળતી આવે છે, પણ મસાલાઓ વગેરેમાં આ દુર્ગંધી ઢંકાઇ જાય છે. વિવિધ તરકારી અને મસાલાઓથી માંસનો ખોરાક લહેજત આપે છે અને વિવિધ ફળફળાદિઓની ભેલથી માંસના જુદાં જુદાં વાનાઓ ઓળખાયછે; પણ શાક ભાજી વગર તો એકલું નજીસ માંસજ ચવાયા કરે છે. દુનિયાની વસ્તીનો પોણો ભાગ ઉપર અન્ન–ફળ–શાક–દુધના સાદા, સસ્તા અને નિર્દોષ ખોરાક ઉપર માંસના ખોરાક વિના પોતાનો નિર્વાહ કરે છે, એવું ખાતરી ભરેલી રીતે જાહેર થયું છે. માંસના ખોરાકમાં એવાં કોઇ પણ તત્વો નથી કે જે વનસ્પતિ પદાર્થોમાથી નથી મળતાં, ત્યારે માંસાહારની ઇચ્છા શા માટે કરવી જોઇએ?

જે સુધારવા છતાં ન સુધરે, તે મરણ બાદ પસતાય;
જે સુધારાની આડે આવે, તે કેમ સુખદાતા ગણાય.

માંસ–માછલાંનો ખોરાક વનસ્પતિના આહાર કરતાં ઘણો મોંઘો પડે છે તેમજ તે મનુષ્યોના શરીરમાં અનેક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરે છે. કાચાં માંસમાં સેંકડે પોણોસો ટકા પાણી હોય છે, માટે તેને ખરીદ કરનારના એટલા ખર્ચેલા પૈસા વ્યર્થ જાય છે. પશુઓનું મરણ નિપજતાંજ તેઓનું શરીર કોહવા માંડે છે અને તેઓના શરીર બાહેલું મળ મૂત્ર વગેરે બાહેર નીકળતું

બંધ થાયછે, તેથી બી શરીરમાં દુર્ગંધી વ્યાપી રહી અંદર કીડા પડે છે. કીડા પડેલાં માંસની તપાસ માત્ર સૂક્ષ્મદર્શક કાચની મદદથી તબીબ કરી શકે છે. સાદી નજરે સડેલું માંસ પરખાઇ શકાતું નથી. વળી ખાટકીઓની દુકાનોમાં માંસના ટુકડાઓ ઉપર સેંકડો માખીઓ બેસી છેરે છે, અને તેમાંથી કીડાઓ પોતાનો જન્મ લે છે. માછલાંઓમાં કીડા પડેલા હોય છે, તે થોડાજ લોકના જોવામાં આવ્યા હશે. ચોકસ જાતનાં ચામડીનાં દરદોની અને કોલેરા જેવા મહા દુષ્ટ રોગની ઉત્પત્તિ માછલાં ખાધાથી થાય છે, એવું તબીઓ સાબેત કરે છે. રોગીષ્ટ જાનવરોનું માંસ ખાધાથી મનુષ્યોનાં શરીરમાં જે ચોકસ રોગો લાગુ પડે છે, તેઓનાં નામો તબીઓ નીચે મુજબ આપે છેઃ-

(1) Cattle plague, (2) Swine typhoid, (3) Pleuro-pneumonia, (4) Foot and Mouth disease, (5) Anthracaid disease, (6) Erysipelas, (7) Tubercle.

"યુરીક ઍસીડ" માંસાહારીને ડંખે, તોબા બોલાવે તોય ન સુધરે,
પ્રાણહત્યા જીવવા ન દે સુખે, દુર્જન ડુબે પાર ન ઉતરે.

કુદરતે મનુષ્યોને માટે કયો ખોરાક નિર્માણ કીધો છે, તેની તપાસ અર્થે આપણે એક હાથ ઉપર ફાડી ખાનારાં વાઘ, વરૂ જેવાં ક્રૂર હેવાનોને લઇશું અને બીજા હાથ ઉપર વનસ્પતિ ખાનારાં ઘોડા, ગાય, હાથી, ઉંટ તથા વાંદર જેવાં નિર્દોષ પશુઓને લઇશું અને આ બંનેમાથી મનુષ્યને વધારે કયું પ્રાણી મળતું આવે છે, તેનો મુકાબલો નીચે જણાવ્યા મુજબ કરીશું.

(૧) માણસોને તેમજ વનસ્પતિ ખોરાક ખાનારાં પ્રાણીઓને શરીરની ચામડીમાંથી પરસેવો છુટે છે, તેમ માંસાહારી પ્રાણીઓના શરીરમાંથી પરસેવો છુટતો નથી, પણ તેઓનાં મોંમાંથી લબ ગળે છે. (૨) માણસો તેમજ વનસ્પતિ ખોરાક ખાનારાં પ્રાણીઓના દાંતો એકસરખી સપાટી ઉપર હોય છે અને તે મળતા આવે છે, પણ માંસાહારી પ્રાણીઓના દાંત એકસરખી સપાટી ઉપર હોતા નથી; તેઓને આગલા ભાગમાં બે મોટા અણિયાળા દાંતો શિકાર ફાડી ખાવા માટે બાહેર નિકળી આવેલા હોય છે, તેથી તે મનુષ્યના દાંતોને મળતા આવતા નથી. (૩) માણસો તેમજ વનસ્પતિ ખોરાક ખાનારાં પ્રાણીઓ ખોરાક ચાવી ખાય છે અને ઢોરો વાગોળે છે, પણ માંસાહારી પ્રાણીઓ ખોરાક બરાબર ચાવી શકતાં નથી અને વાગોળતાં નથી.(૪) માણસો તેમજ વનસ્પતિ ખોરાક ખાનારાં પ્રાણીઓ પાણી ચુસીને પીએ છે, પણ માંસાહારી પ્રાણીઓ પોતાની જીભ બાહેર કહાડી તે વડે પીએછે.

(૫) માણસોને તેમજ વનસ્પતિ ખોરાક ખાનારાં પ્રાણીઓને મોંમાં પુષ્કળ થુંક છુટે છે, પણ માંસાહારી પ્રાણીઓને થુંક નહિ સરખી હોય છે. (૬) માણસો તેમજ વનસ્પતિ ખોરાક ખાનારાં પ્રાણીઓ દિવસમાં ઉદ્યોગી જીંદગી ગુજારે છે અને રાત્રે આરામ લઇ સુવે છે, પણ ઘણાં ખરાં માંસાહારી પ્રાણીઓ ઉદ્યોગી જીંદગી નહિ ગુજારતાં દિવસે સુવે છે અને રાત્રે શિકાર શોધવા દોડે છે. (૭) માણસના દાંતો, શરીરનો બાંધો અને અંદરનો સાંચો અન્ન-ફળ-શાક ઉપર જીવનારા વાંદરને મળતો આવે છે, તે એટલે સુધી કે આ બંનેની ચામડી કહાડી નાખી તેઓને એક ટેબલ ઉપર મુકો તો વાંદરનું હાડપિંજર કયું અને માણસનું હાડપિંજર કયું તે પારખવું મુસ્કેલ થઇ પડશે. આ મુખ્ય મુકાબલાઓ ઉપરથી વાંચનારની ખાતરી થશે કે માણસ, માંસાહારી પ્રાણીઓને મળતું આવતું નથી, પણ તે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક ઉપર જીવનારાં પ્રાણીઓને મળતું આવે છે અને આ ઉપરથી જે સિદ્ધાંત ઉપર આપણે આવી શકયે તે એ છે કે કુદરતે માનવીઓને નજીસ માંસ ખાઇ જીવવાને પેદા કીધું નથી.

ડાહ્યો બચાવમાં ગાંડું બોલે, ખાવા કાજે પશુ કાયા,
પશુ બિચારાં ઝાર ઝાર રડે, કરવા વૃદ્ધિ જન્મે આવ્યાં.

લોહી, ખુન, ફાંસી, કતલ વગેરેના કાળાં કર્મોથી મનુષ્યો પોતાના જાતી સ્વભાવથીજ કમકમે છે, તિરસ્કાર બતાવે છે અને કેટલાંકો તે જોતાંજ બેશુદ્ધ પણ થઇ જાય છે. જેઓ નજીસ માંસનો ખોરાક ખાવાને પસંદ કરે છે, તેઓ કસાઇનો નિચ હલકો ધંધો પોતે કરવાને અથવા તો પોતાના બેટા બેટી પાસે કરાવવાને પસંદ કરશે નહિ. કસાઇઓ જો પોતાનો ધંધો કરવાનું બંધ પાડે તો કેવળ અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક ખાવાને ઘણાંઓની હોજરીની પાચનશક્તિ આપોઆપ સુધરી જાય.

કસાઇઓમાં એક એવા વર્ગની ઉત્પત્તિ થાય છે કે જેણે અનેક પ્રકારની હેવાન્યત ખાશિયતો અખત્યાર કીધેલી હોય છે. કસાઇ શબ્દમાંજ એવા દોષો દ્રષ્ટિએ પડે છે, કે જેઓને માટે એક કસાઈ પોતે પણ લજવાય, અને તેથી તે પોતાને કસાઇ નહિ, પણ ગોસ્ત વેચનારને નામે ઓળખાવવા માગે છે. કસાઇવાડામાંથી જે દુર્ગંધી નિકળેછે, તેથી તેની આસપાસની જગા મનુષ્યનાં રહેઠાણને માટે નાલાયક બને છે; અને આ દુર્ગંધી આસપાસની હવાને બિગાડવાનું તેમજ અનેક પ્રકારની વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરવાનું એક મુખ્ય સાધન થઇ પડે છે. વળી પશુઓને કસાઇવાડાઓમાં પહોંચતાં કરવા અગાઉ રસ્તામાં, આગગાડીમાં તથા આગબોટમાં તેઓ ઉપર જે કમકમાટ

ભરેલા અનેક સીતમો ગુજરે છે, તેથી આ અવાચક અને નિર્દોષ પ્રાણીઓની મહા દુર્દશા થાય છે અને તેઓને જે અત્યંત કષ્ટો વેઠવાં પડે છે, તેનું વર્ણન કરતાં કે વાંચતાં આંખોમાંથી આંસુ ટપકે. આ ઉપરાંત કંપારી છુટે એવા ઘાતકી બનાવો પશુઓની કતલ પ્રસંગે કસાઇવાડાઓમાં બને છે, તેનું વિગતવાર વર્ણન કરવા કરતાં જો માંસાહારીઓ તે દયાજનક દેખાવ પોતાની નજરે જોય તો તેઓનાં હાડેહાડ ધ્રુજ્યા વિના રહે નહિ.

જગમાં જફા વ્યાપી ઘણી, સુખ સંપત્તિ સદા હણાય,
એક કાપે બીજો ખાય, નરકે નાહક કસાઇ જાય.

લોહી–માંસનાં અપવિત્ર ખોરાકથી મનુષ્યો પોતાના આત્મિક સદગુણોને ખીલવી શકતા તો નથી, પણ ઘણીક વાર સામો તેઓનો નાશ લાવેછે. વળી પશુઓનું અકાળ મરણ નિપજાવ્યાથી તેઓના પ્રગટીકરણમાં ખલલ થાય છે, જેને કુદરતની સામે થવા જેવો ગુનાહ લેખિયે તો ખોટું નથી.

માંસ–માછલાંનો ખોરાક તમોગુણી છે. એ ખોરાક બીજો તમોગુણી પદાર્થ જે શરાબ છે, તે પીવાને મનુષ્યોને દોરવેછે, જે કારણે માંસ–મદિરાના ઉપયોગ કરનારાં માનવીઓની પુરી દુર્દશા થતી આવી છે અને ઘણાંક કુટુંબો એમ પાયમાલ થતાં જાય છે. માંસનો ખોરાક પચે એટલા માટે દારૂ જેવા કેફી પીણાનો પ્રથમ થોડો અને પછી વખત જવે તેથી વધુ ઉપયોગ કરવો પડેછે, ત્યારે એ તમોગુણી ખોરાક ત્યાગ કરી અન્ન–ફળ–શાક–દુધના સત્વગુણી ખોરાક પર નિર્વાહ કરનારાઓ પોતાના અનુભવથી સિદ્ધ કરેછે કે તેઓનો શોખ અથવા ભાવ કેફી પીણા ઉપરથી ઉતરી ગયો છે અને તેની જરૂર તેઓને જણાતી નથી. કેફી પીણાનો મહા દુષ્ટ લખ આ ખોરાકના ફેરફારથી મટી ગયો છે, એવા ઘણાં દાખલાઓ મોજુદ છે.

વિવેક તથા ધર્મની નજરે જોઇશું તો જણાશે કે જગતકર્ત્તાએ પશુ પ્રાણીઓને આ દુનિયાની આબાદી, વૃદ્ધિ અને સુખ–શાન્તિ ફેલાવવા માટે પેદા કીધાંછે, જે કારણને લીધે પશુઓની ઉત્પત્તિ મનુષ્યોની ઉત્પત્તિ પુર્વે આ દુનિયામાં થયલી છે. પશુઓની હૈયાતી જેમ માનવીઓની હૈયાતીને મદદગાર છે તેમ માનવીઓની હૈયાતી પશુઓની હૈયાતીને મદદગાર છે; આ બંને વર્ગના આવા પરસ્પરના કુદરતી સંબંધથી સૃષ્ટિ નિયમાનુસાર ચાલેછે. જો આ બંને વર્ગના પ્રાણીઓ મધ્યેનાં એક વર્ગના સર્વે પ્રાણીઓનો સમૂળો નાશ થાય તો બીજા વર્ગને એટલું તો નુકસાન પુહોંચે કે આ દુનિયાના ઉત્તમ પ્રાણીઓનો વર્ગ નાબુદીને કાંઠે આવી પહોંચે. વળી આ બંને વર્ગના

પ્રાણીઓમાંથી એક વર્ગના પ્રાણીઓની સંખ્યા જોઇએ તે કરતાં ઘણી ઘટી જાય તો સૃષ્ટિના ક્રમમાં ઘણી ખલલ પહોંચે અને તે સબબે મોટી આફતો વેઠવી પડે. હાલ આ દુનિયામાં જુદે જુદે ઠેકાણે અનેક આફતો અને પીડાકારીઓનો વરસાદ વરસી રહ્યો છે, જેનાં કારણો શોધવા માટે આપણને દૂર જવું પડે એમ નથી.

આ દુનિયામાં પશુ પ્રાણીઓનો કેટલો બધો વૃથા નાશ રોજ થાય છે, તેનો ખ્યાલ નીચે લખેલી વિગત ઉપરથી વિચારવંત મનુષ્યોને આવશે. ડાકટર જોસિયા ઓલ્ડફીલ્ડ, એમ.એ., ડી.સી.એલ., એલ.આર. સી.પી.,-ના જણાવવા મુજબ માત્ર ઇંગ્લાંડમાં જ દર વર્ષે દશ લાખથી વધુ ગાય બળદ, સીતેર લાખથી વધુ બકરાં મેંઢાં, અને વીશ લાખથી વધુ ડુક્કરોને જરૂરની ખોરાકીની વસ્તુ માટે નહિ, પણ માંસાહારીઓની જીભોના સ્વાદ પુરા પાડવા માટે વધ કરવામાં આવે છે. આ ગણતરીમાં બીજા દેશાવરોમાંથી આગબોટો ભરીને કાપેલાં પશુઓનું તાજું અને આથેલું માંસ ઇંગ્લાંડમાં ચાલુ આવે છે, તેનો આંકડો ઉમેર્યો નથી, તેમજ વળી મરઘાં, બટકાં, હંસો, તરકીઓ, સસલાં, હરણો અને બીજાં પક્ષીઓ જે હજારો અને લાખોની સંખ્યામાં કાપી ખાવામાં આવે છે, તે પણ ગણતરીમાં લીધાં નથી. હાલ હિંદુસ્થાનમાં પણ પરોપકારી પશુ પ્રાણીઓનો થોડો વધ થતો નથી.

જુઓ જગતનો અજબ ખેલ, ગુણપર અવગુણની ચાલે રેલ;
ન્યાય અન્યાયનો ન્યારો મેળ, અકર્મી નાખે આગમાં તેલ.

પ્રાચીન કાળમાં એથી ઉલટુંજ હતું, એટલે કે પશુઓની વૃદ્ધિ કરવામાં આવતી હતી, જેમ ખાસ રાજકર્ત્તા પોતે કરતા હતા. શ્રી રામચંદ્રજીને ઘરે ફક્ત હજારો ગોવાળણ હતી અને પ્રખ્યાત કરણ રાજા દરરોજ દશ હજાર ગાયોનું દાન કરતો હતો; વળી બાદશાહ ખશરો પરવીજે પોતાના રાજ્યમાં દુધની નેહેર ચાલુ કીધી હતી, એવા ઇતિહાસિક પુરાવાઓ છે. અર્વાચીન કાળમાં પશુઓના દુધની એટલી બધી તંગી છે કે સેંકડે પોણોસો ટકા બચ્ચાંઓ ગાયનું દુધ ન મળવાથી એક વરશના થતાં પહેલાં મરી જાય છે! આગલા જમાનામાં સૌથી ગરીબમાં ગરીબને પણ ખાવા માટે દુધ ઘી જેવા સત્વગુણી પદાર્થો મળતા હતા, તે હાલ મળતા નથી. પશુઓની સંખ્યા ઘટી જવાથી હિંદુસ્થાનમાં દુધ-ઘી જેવાં પૈષ્ટિક પદાર્થોની અછત તથા મોંઘવારીથી નિપજતી દેહની દુર્બળતાને કારણે મનુષ્યોની જે મોટી સંખ્યાનું અકાળ મરણ નિપજે છે, તેતરફ લાગતા વલગતાઓ શોક અને ભયની

નજરે જોય છે, તે છતાં આ ઉપયોગી અને નીમકહલાલ પશુઓની બિન-જરૂરે થતી દરરોજની ચાલુ મોટી કતલને માટે કોઇ દરકાર કરતું નથી!

બાળક સમાન પશુ પ્રાણી, કાપી ખાય ગરદન મારી,
પારસી પઢે પતેત્ પશેમાની, કરે નિર્દોષોની નિત્ય ખુવારી.

Dog show and horse show કુતરાં તથા ઘોડાના પ્રદર્શન કરવા માટે સૌ દોડે છે, પણ ગાય બળદોનું પ્રદર્શન કરવા, તેઓની ઓલાદ સુધારવા તથા તેઓની વૃદ્ધિ થાય, એવા ઉપાયો યોજવાનું કોઇને સુજ પડતું નથી! શું આપણી માયાળુ સરકારે આ કામમાં યોગ્ય મદદ ન કરવી જોઇએ?

માંસ-માછલાંનો નજીસ ખોરાક પશુ પ્રાણીઓની હત્યા કીધા વિના મળી શકતો નથી, માટે તે બુદ્ધિવંત મનુષ્યોને ખાવો ન ઘટે, કેમકે, માનવીનો ઉત્તમ ધર્મ કોઈ પણ નિર્દોષ જીવને દુઃખ ન દેવામાં તથા તેવા જીવની હિંસા ન કરવામાં છે. દયા વિનાનો ધર્મ તે અધર્મ સમાન સમજવો. પશુ પ્રાણીઓ કનેથી સેવા ચાકરી લેવાનો મનુષ્યોને જેમ હક છે, તેમ તેઓનું સર્વે પ્રકારે રક્ષણ કરવાની ફરજ છે. માનવીને તરેહવાર રીતે સહાય થનારાં અને સુખ-શાંતિના સાધન બક્ષનારાં આ ગુણિયલ જીવોથી જે લાભ થાય છે, તેના બદલામાં તેઓનું યોગ્ય સંરક્ષણ કરવાને તેમજ વળી તેઓની ઓલાદ સુધારવાને તથા વધારવાને યોગ્ય ઉપાય યોજવાને માનવીઓ ફરજથી બંધાયલા છે. જુઓ! ગાય વડે બેલ છે, બેલ વડે ખેતી છે, ખેતી વડે અન્ન છે, અન્ન વડે પ્રજા છે અને પ્રજા વડે રાજા તથા દેશની આબાદી છે. બકરાં જેવાં નાના પ્રાણીઓ મારફતે પહાડોની શિખર પર આવેલાં ગામડાંઓની વસ્તી માટે ખોરાકી વગેરે પહોંચાડી શકાય છે, કેમકે, ખરાબ સાંકડા રસ્તા અને પહાડોની કઠણ ઉપરથી મોટાં ઢોરો જાવઆવ કરી શકતાં નથી. બકરાં મેંઢાંનુ મળ-મૂત્ર ખેતીમાં ખાતર તરીકે વપરાય છે અને તેઓના વાળ તેમજ દુધ-ઘી મનુષ્યોને અતિ ઉપયોગી છે. કેટલાંક દરદોપર બકરીનું દુધ પીવાને તબીબ ખાસ ભલામણ કરે છે.

ગાય બેલ જેવાં પરોપકારી અને ઉપયોગી પ્રાણીઓ હળ ખેંચી જમીનમાંથી અનેક પ્રકારનું અન્ન વગેરે ઉગાડવામાં માનવીને અમૂલ્ય મદદ આપે, ગાડાંઓમાં જોતરાઈ આખો દિવસ મનુષ્યોનું વહિતરૂં કરે, સેવક અને મિત્ર સમાન મનુષ્યોના લાભમાં પોતાથી બનતું કરે અને જીવે ત્યાં લગી તાબેદારી ઉઠાવે, જ્યાં ચલાવ્યે ત્યાં ચાલે, જ્યાં બાંધ્યે ત્યાં બંધાય, જંગલમાં ઘાસ પાંતરાં ચરી પોતાના ધણીને ત્યાં આવી પૌષ્ટિક અને અમૃત જેવો દુધનો ખોરાક આપવા રોજ ખુશીથી તૈયાર ઉભાં રહે અને એ

ઉત્તમ તથા નિરોગી દુધના ખોરાકથી મનુષ્યોની બુદ્ધિ, બળ અને પરાક્રમ વધે તથા સુધરે; વળી જેઓનાં છાણથી ખેતીને ઉત્તમ ખાતર મળે તથા સુકાયા પછી ચુલામાં બળતણ તરીકે ઉપયોગમાં આવે, મરણ પછી તેઓના હાડકાં, શિંગડાં અને ચામડાં સર્વે મનુષ્યોને તહરેવાર રીતે કામે લાગે, આવાં લાભકારી, ઉપયોગી, નિમકહલાલ અને પરોપકારી પ્રાણીઓની કતલ કરવા અથવા કરાવવામાં જે કોઇ ભાગ લઇ તેઓનો નકામો નાશ કરે, તેના જેવું અપકારી, મૂઢ અને પાપી માનવી બીજું કોઇ નથી. મનુષ્યો પોતાના બુદ્ધિબળે આ સેવક-સ્નેહી સમાન અતિ ઉપયોગી પ્રાણીઓ ઉપર અધિકાર અથવા અમલ ચલાવતી વેળા તેઓ સાથે દયાથી ન વર્તે તથા તેઓની ઘટતી કદર ન બુજે, તેમના જેવાં નગુણાં અને બેકદર બીજાં કોણ? આ અવાચક પ્રાણીઓમાં આપણા જેવો જ **આત્મા** રહે છે, માટે તેઓની હિંસા કરવી કેમ ઘટે?

ત્રાહિ ત્રાહિ પુકારે, જગતમાં જાનવરોના પ્રિય જાન,
દાદ નહિ મળે, માંસાહારી બન્યા બડા મસ્તાન.

જગકર્ત્તાની નેમ મનુષ્યોને વનસ્પતિ ઉપર નિર્વાહ કરાવવાની છે, તેની સાબેતીમાં નીચે આપેલા ખેતીવાડીને લગતા ચાર સાદા દાખલાઓ આ ઠેકાણે પુરતા થશે:—

સર રીચરડ ફીલીપ્સ જણાવે છે કે ઇંગ્લાંડ, વેલ્સ, સ્કૉટલાંડ અને આયરલાંડની ચાર કરોડ પંચોતેર લાખ એકર ખેતી લાયક જમીનની ઉત્પત્તિ ઉપર પચીસ કરોડ માણસો પોષણ કરી શકશે, પણ જો વનસ્પતિના ખોરાક સાથે માંસનો ખોરાક ભેગો જોઇએ તો ઉપલી જમીન માત્ર આઠ કરોડ માણસોનુંજ પોષણ કરી શકશે. બીજો દાખલો:—પાંચ છ માણસોનાં એક કુટુંબને વનસ્પતિ ખોરાકથી પેટ ભરવાને જ્યારે એક એકર જમીન પુરતી છે, ત્યારે વનસ્પતિ અને માંસનો ભેગો ખોરાક ખાવા માટે એજ કુટુંબને **ત્રણ** એકર જમીન જોઇશે. ત્રીજો દાખલો:— અમેરીકાના સીનસીનાતિ ગામમાં નીચે દર્શાવ્યા મુજબ એક ખાસ ગણતરી કરવામાં આવી હતી. ત્યાં ડુક્કરોને ખવાડવાને જેટલા વજનનો ઓટમિલ નામનો અનાજ ખપ્યો હતો, તેનો તોલ અને તેજ ડુક્કરોમાંથી માંસ વગેરેનો જેટલા વજનનો ખોરાક નિપજ્યો હતો તેનો તોલ સરખાવતાં એવું માલમ પડયું કે એ ડુક્કરોમાંથી ઉપજેલો માંસનો ખોરાક જેટલાં માણસોને પુરો પડયો હતો, તેના કરતાં ડુક્કરોએ ખાધેલા અનાજ ઉપર **ચાર** ગણાં વધું માણસો પોતાનું ગુજરાન કરી શકતે. ચોથો દાખલો:—કૅલીફોર્નિયા

દેશમાં ગણતરી કરતાં એવું માલમ પડયું હતું કે ત્યાંની એક એકર જમીનમાંથી જ્યારે ૧૮૦૦ રતલ ઘઉં એક વરસમાં ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, ત્યારે એટલીજ મુદ્દત સુધી અને એટલીજ જમીન ઉપર ખેતી કરવાને બદલે જાનવરો ઉછેરવાથી માત્ર ૧૮૦ રતલ માંસનો ખોરાક નિપજાવી શકાય છે.

માંસાહારીઓ કેવળ વનસ્પતિ ખોરાક ખાવા સામે જે વાંધાઓ રજુ કરે છે, તે સંબંધી કેટલોક ખુલાસો અત્રે કરવો જરૂરનો છે:—

જગતના આરંભકાળમાં મનુષ્યો શિકાર કરી માંસ ભક્ષણ કરતા હતા, એ વાત ખરી કે ખોટી? આરંભકાળમાં શિકાર કરી ખાવા સારૂ મનુષ્યો પાસે છરા, છુરી, હથિયારો, રાચરચીલાં, ઘી, તેલ મસાલાઓ કયાં હતાં? જેમ માનાં પેટમાંથી બચ્ચું જન્મે, તે આગમજ કુદરત માનાં થાનમાં દુધ પેદા કરે છે, તેમ કુદરતે મનુષ્યો માટે તેની ઉત્પત્તિ પૂર્વે તેના જીવન માટે ફળ-ફળાદિ પેદા કીધી હતી, એ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે. આજના જમાનાની આગળ વધેલી "ફિઝીઑલૉજી" પુરવાર કરે છે કે Man is frugivorous, not herbivorous. મનુષ્યની ઉત્પત્તિની પ્રથમ અવસ્થામાં માંસ ભક્ષણ થતું ન હોતું, તેના ઇતિહાસિક પુરાવા છે. માત્ર ઝોહાક બાદશાહના ઝુહાકી દોરના અમલમાં તેણે માંસ ભક્ષ કરવાની હિમાયત કીધી હતી, જે પછી લોકો માંસ ખાવા કસમજથી લલચાયાં.

પુરાતન કાળમાં **રૂસ્તમ** પહેલવાન ગેારખરનો શિકાર કરતો અને મનુષ્યો માંસ ભક્ષણ કરતાં, માટે આજે પણ મનુષ્યોએ માંસ ભક્ષણ કરવું જોઇએ, એવી તકરાર જો કબુલ કર્યે તો પ્રાચીન કાળમાં મનુષ્યો નાગાં ફરતાં હતાં, મર્યાદા જાળવવા ઝાડોનાં પાતરાં ચોકસ ભાગો ઉપર ઢાંકતા હતાં અથવા તો મુવેલાં પશુ પ્રાણીનાં ચામડાં ઓઢતાં હતાં, માટે આજે પણ મનુષ્યોએ પ્રાચીન કાળનાં જેવીજ રૂઢિ શું ગ્રહણ કરવી જોઇયે? હાલના જમાનામાં દેશ, કાળ, સ્થિતિ, પ્રકૃતિ અને ધર્મને આધિન થઇ તે મુજબ વર્તવામાંજ ડહાપણ અને લાભ છે. દુનિયાના કેટલાક ભાગોમાં મનુષ્યો મનુષ્યોને આજે પણ જબેહ કરી ખાય છે, માટે આપણે પણ શું તેમજ કરવું ઘટે કે? કદી નહિ.

પશુ ઉઠાવે તાબેદારી, રક્ષા કરો થાય આબાદી,
માંસાહાર છે દુઃખકારી, સ્નેહી સુધરી બનો સદાચારી.

મુસલમાનો કરતાં હિંદુઓ બિકણ છે, એ સત્ય છે. આ ફાની દુનિયામાં ડરીને ચાલવામાં ઘણો લાભ છે, ગેરલાભ નથી. માંસ ખાનારાં

પ્રાણીઓ કરતાં વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓ ઘણું કરી બિકણુ હોય છે, પણુ તેઓ વધારે ઉપયોગી, વધારે તાબેદાર અને વધારે ચાહવા યોગ્ય છે.

વનસ્પતિ ખાનારાં પ્રાણીઓ કરતાં માંસાહારી પ્રાણીઓ ઘણાં ઘાતકી અને ક્રૂર હોય છે. માંસાહારથી દયા ઘટે છે, જનુન અને ક્રોધ વધે છે. શું તમારાં બચ્ચાંઓને માંસ ખવાડી જનુની વાઘ વરૂ જેવાં કરવા ઇચ્છશો?

"સમુદ્ર માહેલાં માછલાં તથા ધરતીપરનાં પશુ પ્રાણીને ન ખાઇએ તો તેઓ એટલી મોટી સંખ્યામાં વધી જશે કે આપણુને અકળામણુ થાય!" એમ કહેનારને જવાબઃ—માણુસ માણુસને ખાતું નથી તો કાં નહિ કોઇ અકળાતા? આપણા દેશમાં ઘોડા, ગધેડાં, ખચર, બીલાડાં, કબૂતર, કાગડા વગેરેને ખોરાક તરીકે કોઇ ખાતું નથી, તો કાં તેઓની વસ્તી અસાધારણુ વધી જઇ આપણુને અકળાવતી? ખપના પ્રમાણુમાં પશુ પ્રાણીને ઉછેરવામાં આવે છે. ખપ કમ થયો કે ઉછેરવાનું પણુ કમ થાય.

આ પૃથ્વી ઉપર માંસ ખાનારા ઘણા છે, અને અન્ન-ફળ-શાક ખાનારા માત્ર મુઠીભર છે, એમ કહેવું સિદ્ધ થતું નથી. યુરોપમાં સત્તાધારી પુરૂષોએ દર્શાવ્યું છે કે આખી દુનિયામાંની વસ્તીનો પોણો ભાગ ઉપર વનસ્પતિનો ખોરાક ખાઇ જીવે છે અને માંસ ભક્ષણુ કરતો નથી. મુંબઇની આસરે દસ લાખ માણુસોની વસ્તી માટે જે બધું માંસ પુરૂં પાડવામાં આવે છે તે સુમારે બે લાખ મનુષ્યોને પુરૂં પડે એટલુંજ છે. જ્યારે મુંબઇ જેવાં શેહેરમાં આટલી બધી આગગાડી વગેરેની સગવડ છતાં તથા તેમાં માંસ ભક્ષ કરનારાઓની મોટી સંખ્યા રહેવા છતાં એમ છે, તો નાનાં ગામડાંઓ અને ખેડા જીલ્લાઓમાંની ગરીબ વસ્તીને ક્યાંથી માંસ ખાવાનું મળતું હશે? ઇરાન જેવા ફળ-મેવાની પુષ્કળ ઉત્પતિ વાળા દેશમાં રોજ માંસ ખવાતું નથી, ત્યાંના લોકો કેમ એટલું બધું બળ ધરાવે છે?

મનુષ્યો માંસ ખાય છે, તેથી અનાજનો સુકાળ છે; પણુ જો લોકો માંસ ખાવાનું બંધ કરી વનસ્પતિ આહારી થાય તો ન દુકાળનો દુકાળ પડે, એમ કહેવું ભુલ ભરેલું છે. આથી ઉલટુંજ હાલના વિદ્વાનો એમસિદ્ધ કરે છે કે મનુષ્યો માંસ ખાય છે, તેથી અનાજ મોંઘો છે; લોકો માંસ ખાવાનું બંધ કરે તો ઢોરોના વધારાને લીધે અને તેઓના છાણુમાંથી ઉપજતા વધુ ખાતરના યોગે, અધિક વિસ્તારમાં ખેતી થાય અને અધિક પેદાયશના પ્રમાણુમાં અનાજ સોંઘો થાય.

હિંસા કરવી નથી સારી, પશુ કરે ન ચોરી જુગારી,
જુઓ માંસાહારીની વફાદારી, ઠામ ઠામ કરે પીડાકારી!

માંસ ખાનારા એવી પણ તકરાર કરે છે કે સમુદ્રમાં મોટાં માછલાં નાનાં માછલાંને ખાય છે. તેમ માનવીઓ પોતાથી ઉતરતા દરજ્જાનાં નાનાં મોટાં પશુઓને ખાય તો શું મુશ્કેલ છે? એનો ટુંક જવાબ એ કે માછલાં-ઓમાં માણસાઇ અક્કલ કે બુદ્ધિ તથા ન્યાય અને ભાઇબંધી જેવું કાંઈ નહિ હોવાના કારણે વાઘ, વરૂ, વગેરે હેવાનો જેમ પોતાના અને બીજાંનાં બચ્ચાંને ખાય છે અથવા મારી નાખે છે, તેમ માછલાં પણ નાનાં માછલાં-ને ગળી જાય છે. એવાં પ્રાણીઓને આપણે હેવાન અને એવાં કૃત્યોને આપણે હેવાનિયત કહિયે છીએ. બુદ્ધિવંત મનુષ્યોને હેવાનોની હાલત પર ઉતરી પડવું શું ઘટે? તેઓ તો હેવાન-સ્થિતિથી ચઢતી માનવી જેવી ઉંચ સ્થિતિએ પહોંચેલા છે; ત્યારે ઉતરતા દરજ્જાપર પાછું હઠવું અથવા ઉતરી પડવું શું તેઓને લાયક છે? ચઢતા દરજ્જાની ખ્રિસ્તાઇ ખસલત અથવા વર્તણુક અખત્યાર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો શું તેઓને ઘટારત નથી?

"Move upward, working out the beast,
And let the ape and tiger die."

વળી માંસાહારી પુછે છે કે સર્વ વનસ્પતિ પદાર્થમાં જીવ છે, માટે વન-સ્પતિ ખાવામાં શું જીવહિંસા થતી નથી? અનંત જીવ સર્વ વ્યાપક છે, એ સત્ય છે, પણ પ્રાણીઓના અને ઝાડપાનના જીવોમાં મોટો ફેર છે. વન-સ્પતિની ઉગવા વધવા તથા ફળ આપવાની ક્રિયા જેવી પ્રાણી વર્ગની ક્રિયા નથી. વનસ્પતિમાં જીવ છતાં તેને સુખ દુઃખનું ભાન, લાગણી કિંવા જ્ઞાન નથી. ભેજાંની વૃત્તિ અને દુઃખ, આ બંનેનો સાથે સંબંધ થવાથી પ્રાણી માત્રને સુખ દુઃખની લાગણી કિંવા જ્ઞાન પેદા થાય છે. વનસ્પતિમાં ભેજું નથી, તેમજ પ્રાણી વર્ગનો જીવ જેવો જાગૃત છે, તેવો વનસ્પતિનો જીવ જાગૃત નથી. અજાગૃતને કયાંથી સુખ દુઃખની લાગણી હોય? દાખલા તરીકે મનુષ્યોને જાગૃત અને લાગણીવાળો જીવ છે, તે છતાં તેઓને "ક્લૉરૉફૉર્મ" સુંઘાડવાથી બેશુદ્ધી અથવા મૂર્છાવસ્થા ઉપજે છે, જે અવસ્થામાં વાઢકાપ કરવા છતાં તેઓને દુઃખનું ભાન ઘણું કરીને થતું નથી. જે પશુ પ્રાણીઓમાં જ્ઞાન છે, તેઓ શ્વાસોશ્વાસથી જીવે છે અને તેઓનો જીવ લેતાં તેઓ બરાડે છે, રડે છે, અને તરફડે છે, જેવું વનસ્પતિમાં કાંઇ છેજ નહિ. વળી મનુષ્યો પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વનસ્પતિ પેદાયશને ચહાય તે ઠેકાણે, ચહાય તે વેળા અને ચહાય એટલા જથ્થામાં ઉત્પન્ન કરી શકે છે, પણ પશુઓને કાપી-રોપી ઉછેરવા-ની તેઓમાં જરાએ શકિત નથી. આ બધાં ઉપરથી જણાશે કે પશુ અને વનસ્પતિ જીવો એક સરખા નથી. પશુઓના વધમાં ખરેખરી હિંસા સમાયલી છે. વનસ્પતિ આહારમાં હિંસાનો જરાએ અંશ નથી.

માંસાહારીઓ બળવાન હોય છે અને વનસ્પતિ આહારીઓ ઘણુ કરી નિર્બળ હોય છે, જેથી પહેલાઓ બીજાઓ ઉપર સદા રાજ્ય ચલાવે છે, એ શું સત્ય નથી? ના. પ્રાચીનકાળમાં કેવળ અન્ન-ફળ-શાક-દુધ ઉપર નિર્વાહ કરનારી સ્પાર્ટન, રોમન, ગ્રીક અને જરથોસ્તી-ઇરાની જેવી બળવંત પ્રજાઓના યોદ્ધાઓ, જેઓ આ દુનિયાને ભારી શુરાતનનાં અનેક પરાક્રમોથી ધ્રુજાવી ગયા છે, યાદગાર બહાદુરી, ભારી હિમ્મત અને મહાન બળ બતાવી ગયા છે, તેના ઇતિહાસિક પુરાવા આપણી કને છે. અર્વાચીન કાળમાં જાપાનનો દાખલો લેવો. વીશ વરસ પૂર્વે જાપાનીસો દુર્બળ ગણાતા; હાલ બળવાન ગણાય છે. તેઓ જે પૂર્વે ખાતા હતા, તેજ હાલ ખાય છે. તેઓનો મુખ્ય ખોરાક જાડા (unrefined) ચાવલ વગેરે વનસ્પતિનો છે. ઇંગ્રેજ સરકાર બહાદુરના લશ્કરમાં પણ પૂરબિયા વગેરે કેટલોક ભાગ વનસ્પતિ આહારીઓનો છે, જેઓનું બળ અને શુરાતન જાણીતું છે. એમ છે તો પછી માંસાહારીઓ બળવાન અને વનસ્પતિ ખાનારાઓ નિર્બળ હોવાનું અનુમાન અથવા તકરાર ખોટી પડે છે. શારીરિક બળ કરતાં બુદ્ધિબળ ચઢયાતું છે. ખરાં બળનો એ કુદરતી નિયમ તેમજ માપ છે, એટલું ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. અન્ન-ફળ-શાક-દુધના ખોરાક ઉપર નિર્વાહ કરનારા કવિરાજો, ફિલસુફો, વિદ્વાનો, તબીબો, તત્વવેત્તાઓ, આત્મજ્ઞાનીઓ, પીર પેગામ્બરો વગેરે જેઓએ પોતાના અનુભવી મતો માંસ-માછલાંના ખોરાકની વિરૂદ્ધમાં આપ્યાં છે અને જે મતો આ પોથીમાં દાખલ કીધાં છે, તે દેખાડે છે કે એઓ શરીરની કૌવતી સાથે બુદ્ધિબળમાં કેટલા બધા ચઢયાતા હતા?

મડદાં ભક્ષક મારે ડીંગ, મુજ સરખો કોણ પહેલવાન?<br>
અન્નફળશાકની કાઢે ઢીંગ, તુજ સરખો કોણ નાતવાન!

કેટલાક માંસ આહારીઓ એવી રમુજી તકરાર લાવે છે કે દુધ અને તેમાંથી ઉપજતા પદાર્થો વૅજીટેરિયનોએ ન ખાવા જોઇએ, કેમકે, તેઓ જાનવરી ખોરાક છે તેમજ વળી તે મેળવવા માટે પશુઓના બચ્ચાંઓ ઉપર જુલમ ગુજારવામાં આવે છે. જવાબ:—દુધનો ખોરાક પશુઓને જબેહ કર્યા વિના મેળવી શકાય છે; અમૃત સમાન દુધને મુરદાર માંસના વર્ગમાં મુકી ન શકાય; પશુઓને અન્ન, કઠોળ, કપાસિયા કે ખોળ આપ્યાથી તેઓના બચ્ચાંનું પુરતી રીતે દુધ ઉપર પોષણ થાય તે ઉપરાંત મનુષ્યોના ઉપયોગ માટે મોટા જથ્થામાં દુધ મેળવી શકાય છે; જો કોઇબી ધણી પશુઓના બચ્ચાં ઉપર જુલમ ગુજારતો હોય તો તેને શિક્ષા કરાવવાનું કામ આપણા હાથમાં છે; દુધ, ઘી ઇત્યાદિ માટે જો વૅજીટેરિયનો પશુઓને ન પાળે તો તેઓનું રક્ષણ બરાબર ન થાય. ઉપર દર્શાવેલાં કારણો માટે

વૅજીટેરિયનોને દુધ, દહીં, ઘી, માખણ ખાવાને કાંઈબી બાધ નથી. ન્યાયની રીતે જોતાં તો પશુઓના લોહી-માંસ ખાનારાઓને તેઓનું દુધ, દહીં, માખણ, ઘી વગેરે ખાવાને બીલકુલ હક નથી, જ્યારે પશુઓનું પ્રેમથી રક્ષણ કરનારા વૅજીટેરિયનોને તેનો ઉપયોગ કરવાને કુદરતી હક છે.

એક બીજી વિચિત્ર બલ્કે હસવા સરખી તકરાર માંસ આહારીઓ એ લાવે છે કે પરમેશ્વરે આ પૃથ્વિ ઉપર મનુષ્યોને સર્વોપરી બનાવ્યાં છે, માટે તેઓથી ઉતરતી હાલતના પ્રાણીઓને કાપી ભુંજી ખાવાને તેઓ સત્તા ધરાવે છે! આવી પાપી, અકુદરતી અને કલ્પિત સત્તા અથવા હક તેઓને કોણે આપ્યો? ન્યાયની રીતે જોતાં એ હકની સાબેતીઓ કયાં છે? પશુઓના લોહી-માંસથી પેટ ભરવું એ હેવાન્યતપણાનો માત્ર બીજો પ્રકાર છે. Might is Right ના કાયદા પ્રમાણે બળવાન માણસો નબળા માણસોના જીવો ઉપર પણ સત્તા ધરાવી શકે અને તેઓને કાપી ભુંજી ખાય, ત્યારે તો એમાં જંગલીપણું, હેવાન્યતપણું, ઘાતકીપણું તેમજ કમકમાટ ભરેલું શું હોય? એવા આદમખોરો (cannibals) ને આપણે ઇનસાન નહિ, હેવાન ગણીશું. જીવ માત્રને પોતાનો પ્રાણ વ્હાલો છે, એ સદા યાદ રાખવું.

મનખા દેહ તો સત્તાધારી, અમ સરખા કોણ અધિકારી,
આપ બડાઇની શી બલિહારી, પશુ વડે પૃથ્વિ આભારી.

માંસ-માછલાંનો મલિન ખોરાક અકુદરતી છે, તેનો એક સાદો પુરાવો એ છે કે આપણાં બચ્ચાંઓ એક બે વરસની ઉમ્મરે પુગ્યા પછી અન્ન તથા ફળફળાદિનો ખોરાક ખાવાને જેટલી ખુશી દેખાડે છે, તેટલી જ નાખુશી અથવા અભાવ માંસ-માછલાંનો ખોરાક ખાવાને કુદરતી રીતે બતાવે છે, પણ માબાપોની ચાલુ સમજાવતથી અને દબાણ અથવા ધમકીથીજ તેઓ એવો અકુદરતી ખોરાક ખાવા માંડે છે. નાના બચ્ચાંઓને પશુઓનાં માંસને બદલે કદાચિત માનવીનું માંસ પકાવી ખવાડશો તો આ ધિક્કાર યોગ્ય ખોરાક પણ ખાવાની ટેવ તેઓને પડશે અને ઉમ્મરે પુગ્યા પછી આદમખોરી (cannibalism)ની હિમાયત પણ કરશે, કારણ કે "Habit is second nature" ટેવ એ બીજી ખાશિયત છે, એ સદા યાદ રાખવું.

અન્ન-ફળ-શાક-દુધનો ખોરાક પચતો નથી, મોંઘાં પડે છે, જોઇતી તાકાત આપતો નથી, વગેરે તકલીદી તકરારોના રદ જવાબો આગળના પાનાંઓમાં આપ્યા છે, માટે અત્રે તે વીષે ફરીને લખવાની જરૂર નથી. આ ઠેકાણે એટલુંજ ઉમેરીશ કે જેમ પશુઓ પોતાના શરીરમાં લોહી, માંસ અને બળ કેવળ વનસ્પતિ ખોરાકમાંથી મેળવે છે, તેમ વૅજીટેરિયનો

પશુ પેાતાના શરીરમાં જોઇતું લેાહી-માંસ અને બળ વનસ્પતિના ખેારાક-માંથી સીધી રીતે (at first hand) મેળવી શકે છે, પણ માંસ ખાનારાએા પશુએાનાં લેાહી-માંસ મારફતે આડકતરી રીતે અથવા "બીજે હાથે" (at second hand) મેળવી શકે છે. એ લેાહી-માંસનેા ખેારાક મેળવવા માટે તેમને અનેક પ્રકારના ભેાગેા આપવા પડે છે, તથા અત્યંત ક્રૂરતા વાપરવી પડે છે; એ ખેારાક વળી સ્વચ્છ નહિ પણ રેાગિષ્ટ હેાય છે તેમજ તે વનસ્પતિ ખેારાક કરતાં કિમ્મતમાં ત્રણ ગણેા મેાંઘેા પડે છે. શરીરનું મહાન બળ અને તેજી તથા આખેા દિવસ સખ્ત મેહેનત કરવા છતાં થાકથી અશક્ત ન બનતાં પશુએા જેવાં કે ઘેાડા, ગધેડાં, બળદ, હાથી, ઉંટ, ખચ્ચર, તેએાને માંસના ખેારાકની સહેજબી જરૂર કદીએ પડતી નથી. એ પશુએાનું શારીરિક બળ (physical power) એટલું બધું હેાય છે કે તેએાની મદદ વિના લડાઇએા ચાલતી નથી, બિકટ જગાએામાં મુસાફરી થઈ શકતી નથી, શેહેરેા બંધાતા નથી, અન્ન, ફળફળાદિ વગેરે ઉત્પન્ન કરી શકાતાં નથી તથા બીજાં અનેક પ્રકારના કઠણ કામેા મનુષ્યેાના લાભાર્થે થઇ શકતાં નથી. વાઘ, વરૂ જેવાં માંસાહારી પ્રાણીએા બળવાન હેાય છે, પણ તેએાનું બળ નિભી શકતું નથી, થેાડા વખતમાં થાકીને બેસી યા સુઇ જાય છે, તેમજ તેએા દુનિયાની આબાદી તથા વૃદ્ધિમાં ભાગ ન આપતાં નાશ અને નુકસાન કર્તા છે. હે, સુજ્ઞ વાંચનાર! આ બધુ જાણી, સમજી અને તે ઉપર વિચાર કરી જો કે તને માંસના ખેારાકની શી અગત્ય છે? શું તારેા ભુલ ભરેલેા વિચાર સુધારી, તેમજ જીભના સ્વાદનેા ભેાગ આપી, પ્રાણહત્યા કરવા અથવા કરાવવાનું પાપી કર્મ તું ત્યાગ ન કરશે?

જીવ ન દે તેા લે કેમ, પાપી કર્મ છાજે હેવાન;
એકનું પાપ બીજાને નડે, ધર્મી અધર્મી સહુ હેરાન.

તંદુરસ્ત શરીરમાં સારા ખેારાકે સારૂં લેાહી બને છે, પણ નઠારા તથા રેાગિષ્ટ ખેારાકે તેમ બનતું નથી. ઘણા ખરાં માણસેાને કંઇને કંઇ રેાગ તેા શરીરમાં હેાય છે, પણ જ્યાંસુધી તે વિષે તેએા જાણતા નથી, ત્યાંસુધી તેએા પેાતાને નિરેાગી સમજે છે. એ ન્હાના રેાગ જ્યારે મેાટું રૂપ પકડે છે, ત્યારે શરીરમાં કંઇ વ્યાધિ ઉત્પન્ન થયેા એમ તેએા જાણે છે. ઘણા ખરા રેાગનું બી લેાહીમાં રહે છે, એટલા માટે મુસાએ '**લેાહી**' ખાવાની મના કરી છે. માંસ ખાનારને જે મઝા લાગે છે, તે ફક્ત માંસમાં સમાયલા લેાહીની જ હેાય છે; અને જ્યારે લેાહીનું માંસ બનેલું છે, ત્યારે માંસ ખાધું તે લેાહી ખાધા બરાબર છે. અકુદરતી ખેારાક, બંધિયાર જગેા અને ચેાકસ વયે પુગે તે અગાઉ પશુએાને ઉછેરવાથી તેએામાં દુઃખ

દરદો પેદા થાય છે. જ્યારે માંસ ખાવાની મઝા લોહીમાં જ છે, અને દુઃખ-દરદના બી પણ લોહીમાં જ છે, ત્યારે માનવીઓએ પોતાનાં પેટને મુવેલાં પ્રાણીઓનું કબરસ્તાન બનાવી તેમના દુઃખ દરદ પોતાના શરીરમાં શા માટે ભરવાં જોઇએ? પ્રાણીને માણસ સમજે તેવી વાચા હોત તો જબેહ થવા અગાઉ બુમ બરાડા પાડી પોતાને થતાં દુઃખ તથા વેદનાની ફરિયાદ સાથે કલાપીટ કરત ને તેથી તેમને કાપી ખાનારા જરાએ આચકો ખાઇ પાછા હઠત; પણ પશુઓના આ અવાચકપણાંનો ગેરલાભ લઇ તેમને કાપી ભુંજી કઠોર અંતઃકરણે ખુશ થતું મનુષ્ય ખાય છે, પણ તેને ખબર નથી કે માંસના ખોરાકે જેટલા રોગ તથા વિકાર શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે, તેટલા વનસ્પતિના ખોરાકે થતા નથી. માણસોમાં તેમજ પ્રાણીઓમાં જીવાત્મા છે; બંનેમાં સુખ દુઃખનું સરખું ભાન છે, એ બધું જાણી તથા સમજી પશુ તરફ ઘાતકી તથા નિર્દય ચાલ ચલાવવાથી આપણું મન જ્ઞાનના પ્રતાપે પાછું વાળવું જોઇએ. તેમાં ગાય, બેલ, બકરાં, મેંઢાં, વગેરે જેવાં આપણને સુખ આપનાર નિર્દોષ પ્રાણીને દુઃખ દેતાં આપણા મનને જરૂર દુઃખ ઉત્પન્ન થવું જોઇએ.

" Creation's groans through Ocean, Earth and Sky,
Ascend from all that walk or swim, or fly."

મનુષ્યને વાચા જોડે મનશક્તિ અને બુદ્ધિ હોવાથી તેનો આત્મા સુધરતો ગયલો છે, તેથી તે પશુઓના જીવાત્મા કરતાં વધારે શ્રેષ્ટ છે. જ્યાં વાચા અને બુદ્ધિ છે, ત્યાં સુધરવાનું સાધન છે; જ્યાં વાચા પણ નથી, ત્યાં મન શક્તિ ખીલી તથા વધી શકતી નથી. પશુઓની સમજ શક્તિ અને તર્કશક્તિના પ્રમાણમાં તેઓને આહાર, નિદ્રા, મૈથુન, ભય વગેરેનું ભાન તો હોયજ છે. આ ભાનના યોગે પશુઓનું ખુન અથવા તેઓની કતલ થતી વખતે તેઓ હાયપીટ કરે છે, બુમ બરાડા પાડે છે તથા તેઓની આંખોમાંથી આંસુની ધારા વહે છે, પણ ઘાતકી કસાઇનું મન એ નિત્યના નિર્દય કામથી કઠોર થયલું હોય છે, તેથી તેના ઉપર કાંઇ પણ અસર થતી નથી. પણ હે! વિચારવંત અને દયાળુ માંસ આહારી બંધુ! તારામાં કસાઇનાં દુષ્ટ લક્ષણો નથી, તે છતાં તારૂં અંતઃકરણ શું એટલું બધું કઠોર થયું છે, કે આ અધમ ખોરાક તું ખાય છે અને વળી તે બીજાઓને ખાવાની ભલામણ કરે છે!

જ્યાં સુધી માણસે જબેહ થતું પ્રાણી પોતાનો જાન કેવી અફળા-તફળીએ બહાર કહાડે છે, તે બરાબર પોતાની નજરે જોયું નથી, તેમજ માંસનો

ખોરાક એ શું છે તે સંબંધી પુરતું અને વાસ્તવિક જ્ઞાન મેળવ્યું નથી, યા તો જ્ઞાન મેળવ્યા છતાં બેદરકાર રહ્યું હોય છે, ત્યાંસુધી પશુ પ્રાણીઓના મુડદાં ખાત્રામાં તે મઝા માને છે! નાનાં બાળકથી તે સો વર્ષનાં 'ઘરડાં માણસો સુદ્ધાં નિર્દોષ પ્રાણીઓના ભુક્કા કે ચુરદા ખાવાને તલપ કરે છે અને તે મળે છે તો તેને ભુંજી, તળી કે રાંધીને મગન મગન થતાં ખાય છે! અરે! પણ તે શું ખાય છે? મળમુત્રથી ભરેલાં ચામડાં, બિગડેલાં લોહી–માંસ અને કદી કદી તો જીવ ગયા પછી બંધાઇ ગયલું લોહી, પરૂ યા રસી ખાય છે! અફસોસ! અફસોસ!!

સફેદ ભુક્કા એ શું વસ્તુ છે? પશુના શરીરનો તે એક એવો નજીસ ભાગ છે, તે જો માંસાહારી જાણે તો તેને કદી અડે પણ નહિ. વળી બકરાંની મુંડી ભાંજી તેમાંથી તેનું ભેજું બાહેર કહાડતાં ચાર પાંચ કીડાઓ તેને વળગેલા માલમ પડે છે, તે જો ભેજાં ખાનાર જોય તો તેને ઉલટી આવ્યા વિના રહે નહિ! તોબાહ! તોબાહ!!

## ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુઓમાં આવેલાં વિવિધ તત્વોનાં પૃથક્કરણનો કોઠો.

(પ્રોફેસર ચર્ચે ઉપજાવેલો)

પાસેના પાનામાં આપેલા કોઠામાં હિંદુસ્થાનમાં પાકતા બનસી તથા કાઠા ઘઉંનું પૃથક્કરણ નથી, જે વેલાયતી સફેત નરમ ઘઉં કરતાં પુષ્ટિકારક તત્વોમાં ચઢશે અને લગભગ ઓટ નામના અનાજને મળતો આવશે. તુઅર, ચણા, અડદ, વગેરે કઠોળોનું પૃથક્કરણ પણ એ કોઠામાં નથી, જે લગભગ મસુરની બરાબર ઉતરશે. મતન ચાપમાં ચરબીનો ભાગ વિશેષ છે, પણ આ વેલાયતી માંસ કરતાં હિંદુસ્થાનમાં મળતું માંસ ઘણું દુર્બળ હોવાથી તે ચરબીમાં ઘણું ઘટશે અને પાણીનો ભાગ વધશે. આ મટનચાપ ભુંજેલા છે; કાચા માંસમાં પાણીનો ભાગ એથીબી વિશેષ હોય છે. ચોખામાં જે પાણીનો ભાગ જણાવેલો છે, તે પકાવ્યા પછી અતિગણો વધશે, અને તેના પ્રમાણમાં બીજાં તત્વો ઘટશે. આ કોઠામાં આપેલા આંકડાની સમજ એ છે કે કોઇ વસ્તુના ૧૦૦ ભાગ પાડ્યા હોય તેમાં પુષ્ટિ આપનાર કેટલો ભાગ, ગરમી તથા ગતિ આપનાર કેટલો, ચીકાસ આપનાર કેટલો વગેરે માલમ પડે છે.

| | ૧૦૦ ભાગમાં | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | આલ્બ્યુમિનવાળો નૈત્રિક તત્વ. માંસ બનાવનાર. | ગરમી તથા ગતિ મળે છે | | ખાર. | સાકા. | પાણી. |
| | | સ્તાર્ચ મીઠાસ ઇ૰ | તેલ યા ચરબી. | | | |
| વિલાયતી સફેદ નરમ ઘઉં | ૧૧.૦ | ૬૯.૦ | ૧.૨ | ૧.૭ | ૨.૬ | ૧૪.૫ |
| ભરડેલા ઓટ ... ... | ૧૬.૧ | ૬૩.૦ | ૧૦.૧ | ૨.૧ | ૩.૭ | ૫.૦ |
| ચોખા ... ... ... | ૭.૫ | ૭૬.૦ | ૦.૫ | ૦.૫ | ૦.૯ | ૧૪.૬ |
| મકાઇ ... ... ... | ૯.૦ | ૬૪.૫ | ૫.૦ | ૨.૦ | ૫.૦ | ૧૪.૫ |
| જવ ... ... ... | ૧૧.૭ | ૭૧.૦ | ૧.૭ | ૦.૫ | ૦.૧ | ૧૫.૦ |
| બાજરી ... ... ... | ૧૫.૩ | ૬૧.૬ | ૫.૦ | ૧.૬ | ૩.૫ | ૧૩.૦ |
| લીલા વટાણા ... ... | ૨૨.૪ | ૫૧.૩ | ૨.૫ | ૩.૦ | ૬.૫ | ૧૪.૩ |
| ચોળા, લીલવા ... ... | ૨૩.૦ | ૫૨.૩ | ૨.૩ | ૨.૯ | ૫.૫ | ૧૪.૦ |
| મસુર ... ... ... | ૨૪.૦ | ૪૯.૦ | ૨.૬ | ૩.૦ | ૬.૯ | ૧૪.૫ |
| ભોંયસીંગ ... ... | ૨૪.૫ | ૧૧.૭ | ૫૦.૦ | ૧.૮ | ૪.૫ | ૭.૫ |
| પટેટા ... ... ... | ૨.૩ | ૧૭.૪ | ૦.૩ | ૧.૦ | ૧.૦ | ૭૫.૦ |
| સલગમ ... ... ... | ૦.૫ | ૪.૦ | ૦.૧ | ૦.૮ | ૧.૮ | ૯૨.૮ |
| ગાજર ... ... ... | ૦.૫ | ૫.૦ | ૦.૨ | ૧.૦ | ૪.૩ | ૮૯.૦ |
| બીટ ... ... ... | ૦.૪ | ૧૩.૪ | ૦.૧ | ૦.૯ | ૩.૦ | ૮૨.૨ |
| મીઠોકંદ ... ... | ૧.૫ | ૧૮.૦ | ૨.૨ | ૧.૫ | ૨.૮ | ૭૪.૦ |
| કંદ ... ... ... | ૨.૨ | ૧૬.૩ | ૦.૫ | ૧.૫ | ૦.૯ | ૭૯.૬ |
| કોબી ... ... ... | ૧.૫ | ૫.૮ | ૦.૫ | ૧.૨ | ૨.૦ | ૮૯.૦ |
| ટામેટા ... ... ... | ૧.૪ | ૬.૭ | ...... | ૦.૮ | ૧.૩ | ૮૯.૮ |
| વેલાયતી દુધી ... ... | ૦.૬ | ૨.૬ | ૦.૨ | ૦.૫ | ૧.૩ | ૯૪.૮ |
| કાંદા ... ... ... | ૧.૫ | ૪.૮ | ૦.૨ | ૦.૫ | ૨.૦ | ૯૧.૦ |
| મૂળા ... ... ... | ૦.૫ | ૧.૦ | ...... | ૧.૧ | ૨.૨ | ૯૫.૦ |
| કાકડી ... ... ... | ૦.૨ | ૨.૦ | ૦.૭ | ૦.૪ | ૦.૫ | ૯૬.૨ |
| સફરજન... ... ... | ૦.૪ | ૭.૮ | ૫.૨ | ૦.૪ | ૩.૨ | ૮૩.૦ |
| અંજીર સુકાં ... ... | ૬.૧ | ૬૦.૫ | ૬.૩ | ૨.૩ | ૭.૩ | ૧૭.૫ |
| ખજુર ... ... ... | ૬.૬ | ૫૪.૦ | ૧૨.૫ | ૧.૬ | ૫.૫ | ૨૦.૮ |
| કેળાં ... ... ... | ૪.૮ | ૧૯.૭ | ૦.૬ | ૦.૮ | ૦.૨ | ૭૩.૮ |
| અખરોટ... ... ... | ૮.૪ | ૧૧.૧ | ૨૮.૫ | ૧.૫ | ૨.૫ | ૪૮.૦ |
| પસ્તાં ... ... ... | ૨૨.૭ | ૧૩.૦ | ૫૧.૧ | ૩.૩ | ૨.૫ | ૭.૪ |
| કોપરૂં ... ... ... | ૫.૫ | ૮.૧ | ૩૫.૯ | ૧.૦ | ૨.૯ | ૪૬.૬ |
| ગાયનું દુધ ... ... | ૪.૧ | ૫.૧ | ૩.૭ | ૦.૮ | ...... | ૮૬.૩ |
| સ્ત્રી જાતીનું દુધ ... | ૧.૬ | ૬.૯ | ૨.૩ | ૦.૨ | ...... | ૮૯.૦ |
| બકરીનું દુધ ... ... | ૫.૮ | ૪.૮ | ૪.૮ | ૦.૮ | ...... | ૮૩.૮ |
| મેંઢીનું દુધ ... ... | ૪.૮ | ૪.૧ | ૪.૨ | ૦.૫ | ...... | ૮૬.૪ |
| ગધેડીનું દુધ ... ... | ૨.૪ | ૭.૧ | ૧.૫ | ૦.૩ | ...... | ૮૮.૭ |
| ક્રીમનું દુધ ... ... | ૬.૦ | ૨.૫ | ૩૬.૩ | ૦.૨ | ...... | ૫૫.૦ |
| ઘટ્ટ કીધેલું દુધ વિલાયતી | ૧૫.૨ | ૪૫.૩ | ૧૧.૫ | ૨.૦ | ...... | ૨૪.૦ |
| માખણ ... ... ... | ૧.૦ | ૦.૩ | ૮૭.૭ | ૧.૦ | ...... | ૧૦.૦ |
| પનીર (વિલાયતી) ... | ૨૯.૨ | ૨.૦ | ૨૬.૯ | ૪.૯ | હાકડાં છીછડાં નેસ ઇ૰ | ૩૪.૩ |
| મતનચાપ ભુંજેલા ... | ૭.૬ | ...... | ૪૨.૦ | ૧.૦ | ૫.૩ | ૪૪.૧ |
| ઇંડાં ... ... ... | ૧૪.૦ | ...... | ૧૧.૦ | ૧.૩ | ૨.૦ | ૭૧.૭ |

# પારસીઓ અસલ કયો ખોરાક ખાતા હતા?

ગયોમરદથી તે છેક જમશેદ સુધી જેઓ ખુદાસનાશી અને દીન-ધર્મ પ્રમાણે ચાલતા, તેઓ કદી પણ માંસનો ખોરાક ન લેતા, તેમજ નિર્દોષ પ્રાણીને દુઃખ ન દેતા. એટલા માટે સત્યયુગમાં સઘળાં નિર્દોષ જનાવરો આંતરી રાખેલી જગામાં સુખ ચેનમાં રહેતાં હતાં. (જુઓ દબેસ્તાન.)

ઇરાની સાલેક તથા ઓલમાઓએ સૃષ્ટિને માણસનું રૂપ આપ્યું છે; અને તેઓ આ પૃથ્વિને "મેહ-મર્દ" (મહાન પુરૂષ) કહેતા હતા. (જુઓ દસાતીરમાં જમશેદની સેતાયશ.) એવોજ વિચાર હિંદુઓની "વિશ્વ-વિરાટ" કલ્પનામાં આપણને માલમ પડે છે. "મેહ-મર્દ"માં ભલાં પશું પ્રાણીઓ સમાઇ જતાં હોવાથી અસલી ઇરાનીઓનો મત એ હતો કે નિર્દોષ પ્રાણીને મારવું, એ નિષ્કપટી ભલાં માણસને માર્યા બરાબર છે; ક્રૂર ફાડી ખાનારા હેવાનોને મારી નાખવાં, એ દુઃખી શરીરમાંથી લોહીની નસ ખોલી દરદી લોહી કહાડી નાખ્યા બરાબર છે. જેમ દરદી ભાગમાંથી રોગિષ્ટ લોહી કહાડી નાખવાથી શરીરને સુખ ઉત્પન્ન થાય છે ને જીવને શાંતિ મળે છે, તેમ નાશકારક ક્રૂર પ્રાણીને મારી નાખ્યાથી સૃષ્ટિરૂપી "મેહ-મર્દ" ને વધુ સુખ શાંતિ મળે છે. (જુઓ દસાતીરમાં જરથુસ્ત્રની સેતાયશ.) આ માટે પોર્યોદકેશીઓનો એ મત, ખુદાસનાશી બાજુએ રાખતાં, સાધારણ વહેવારૂ નજરે જોતાં, એવો હતો કે ક્રૂર ફાડી ખાનારા જંગલી જાનવરને મારી નાખવા અને નિર્દોષ પશુને સંભાળવાં. તેઓ શિકાર કરતા તે ભયંકર "જંગલી" જાનવરોનોજ કરતા હતા (જુઓ દબેસ્તાન). ગયોમરદ, શિયામક, હોશંગ, તેહમુરસ્પ તથા જમશેદ તેમજ ફરેદુન, મીનોચહેર, અને કેખુશરો જેવા સાલેક બાદશાહો તથા ખોદાઇ રાહે ચાલનારા સંતો અને સોસ્યંતો, જેઓ આ દુનિયાના યઝદ કહેવાતા હતા, તેઓ નજીસ માંસના ખોરાકને હરામ ગણતા, અને નિર્દોષ પશુને હલાક ન કરતા. તેમની સખ્ત રયાઝત તથા પવિત્રાઇને લીધે તેમની આગળ ફાડી ખાનારાં જંગલી જાનવરો નિર્દોષ પશુ સમાન બનતાં. જ્યારે ઝોહાકે ઇરાન પર ચઢાઇ કરીને તે રાજ્ય લીધું, ત્યારે તેણે આ દીનદયાનો ખુબીવંત તરીકો તોડાવી માંસ ખાવાનું લોકોને શિખવ્યું. આ પછી ઇરાનમાં તેમજ તેની આસપાસના શહેરોમાં માંસ ખાવાનો રિવાજ કેટલેક દરજ્જે ફેલાયો હતો.

ઝોહાકે **અશોઇ**નો માર્ગ બગાડયો, અને લોકોને માંસનો ખોરાક ખાવા લલચાવ્યાં, તેથી પરહેઝગારીની શકિત તુટી, પવિત્ર રહેતા માણસોમાં સિદ્ધિ ન રહી, અને જંગલી જાનવરો તાબે રહી ન શકયાં, તથા તેમનો ત્રાસ વધી પડયો. એથી ફરેદુન બાદશાહે જાહેર કર્યું કે શકરા, વાઘ અને વરૂ જેવાં નાશકારક પ્રાણીઓને મારી નાખવાને હરકત નથી. એના પછી એરચ બાદશાહે હુકમ કર્યો કે "યઝદાનીઓ"એ કોઈ પણ જાતના જાનવરનાં માંસથી પોતાનું "મોં" કદીબી ખરાબ ન કરવું. એના પછી મીનોચેહર તથા કેખુશરૂ બાદશાહ ખુદાસનાશીને રાહે ચાલ્યા. ત્યાર પછી અશો **જરથુશ્ત્ર** પયગામ્બર પેદા થયા. એ વખતમાં જે લોક ખુદાસનાશીને રસ્તે ન ચાલતા, તેઓ માંસ ખાતા. જરથુસ્ત્રનામાં તથા દબેસ્તાનમાં કહ્યા પ્રમાણે તો એ ખોરાક ન લેવાને **જરથુશ્ત્ર** સાહેબે સખ્ત તાકીદ કીધી છે.

"Take not away, the life you cannot give ;
For all things have an equal right to live.
Kill noxious creatures, where 'tis sin to save ;
This only just prerogative we have ;
But nourish life with vegetable food
And shun the sacrilegious taste of blood."

**ગાથા**ના પવિત્ર કલામો જે પયગામ્બર જરથુસ્ત્રની હૈયાતીમાં લખાયલા છે, તેમાં પશુઓને જબેહ કરી તેઓનું માંસ ખાવાનું ફરમાન મુદ્દલ નજરે પડતું નથી; પણ તેથી ઉલટુંજ **અહુનવદ** ગાથામાં માંસ ખાનારાઓને બુરા તરીકે સાફ જાહેર કીધા છે તથા તેઓ પર **અહુરમઝદ**ના શ્રાપ ઉતરતા જણાવ્યા છે. જરથુસ્ત્રના વખતમાં ગુસ્તાસ્પ બાદશાહના છોકરા અસ્પન્દીયારનો છોકરો બહમન પરહેઝગારીની રાહે ચાલતો હતો. તે વનસ્પતિ શિવાય બીજું કાંઇ ન ખાતો. અસ્પન્દીયારે મરતી વેળાએ પોતાના બેટા બહમનને રૂસ્તમ પહેલવાનને સોંપ્યો, કે તેને સારી કેળવણી આપે. એ પહેલવાન તેને માટે લેહેઝતદાર ભોજન મોકલતો, પણ તે નાપસંદ કરતો. તે જવની આકરી રોટી આટાની કાંજી સાથે ખાતો હતો. જેમ પેશદાદયાન તથા કેઆન્યાન બાદશાહો પરહેઝગારીના તરીકાપર રહી માંસ ન ખાતા, તેજ પ્રમાણે સાસાન્યન બાદશાહો પણ પરહેઝગારી સાચવી માંસ ખાતા ન હતા. ઇરાની પરહેઝગારોની બુઝરગી દેખી ઝીનો, ડાયોજીનીઝ, પીથેગોરસ, પ્લેટો, પ્લુટાર્ક, પ્લુટર્સ, પ્રોકલસ, એમ્પીડોકલીઝ, સોશ્યન, કિવન્ટસ સેક્ષટસ, એપોલોનિયસ ટાયન્યસ, પોરફીરી તથા બીજા યુનાની હકીમો માંસનો ખોરાક કદી ખાતા ન હતા. આરબો જો કે

પશુની કુરબાની કરે છે, તોપણ મહમદ પયગામ્બરનો જમાઇ અલી, ગોસ્ત ન ખાવાની નસિહત કરતો હતો. ખુદ મહમદ પયગામ્બરે પણ મક્કા શેહેરમાં કઆબા અગાડી કોઇ પણ પ્રાણીને હલાક ન કરવાને સખ્ત તાકીદ આપી છે. અકબર બાદશાહ પણ દર શુક્ર તથા રવિવારે, ગ્રહણના દિવસે, તીર રોજના જશનને દહાડે, આખા ફરવરદીન તથા આવાં માસમાં બીલકુલ ગોસ્ત ન ખાતો હતો. (જુઓ આઇને અકબરી.) જરથોસ્તીઓના આ રોજોએ માંસનો ખોરાક ન લેવામાં અકબર બાદશાહે શું ખુબી જોઇ હશે, તેનો વિચાર વાંચનારેજ કરવો. માંસનો ખોરાક તજ્યા વગર પરહેજગારીનું ઉમદા ફળ મળતું નથી. આજે પણ હરેક મુસલમાન સાલેક શરીઅતમાંથી તરીકતમાં પેઠો કે માંસ ખાવાનું છોડી દે છે. ૯૦ સનની ૧૭મી સદીમાં થઇ ગયલા મોબેદ આઝર કયેવાન, મોબેદ સરોષ, હોસ્યાર, ખોદા-જુઇ, યઝદાં-સેતાય વગેરે મલિન માંસનો ખોરાક ન લેવાથી અશોઇનો અમલ કરી ખુદાસનાશીની બુલંદ હાલતે પહોંચ્યા હતા.

મહાઝંદ સાથે નાશ પામેલી કદીમ ઇરાનીઓની ફિલસુફી માટે મોહસાન ફાની નામે પ્રસિદ્ધ ગ્રંથકાર જણાવે છે કે, બીજી બાબદોમાં તેમજ નિર્દોષ પશુઓનો નાશ થતો અટકાવવામાં તે ફિલસુફી "દસાતીર" ને મળતી હતી, અને "દસાતીર" તેના વાંચનારાઓને "લોહીથી મ્હોડું ખરડવાને" સખ્ત મના કરે છે, એ બિના સર્વે અભ્યાસીઓને જાણીતી છે.

ઇરાનમાં પાછલા વખતમાં જુદદીનની દોરની ઓછી વધતી અસર રહેલી છતાં "શાયસ્ત લા-શાયસ્ત" તથા "સદદર" જેવી પહેલ્વી જુબાનમાં લખાયલી કિતાબોમાં પણ નિર્દોષ પશુ પંખીઓને ન મારવાની તાકીદ કીધેલી જોવામાં આવે છે. શાયસ્ત લા-શાયસ્તના ૧૦ માં પ્રકરણના ૮ માં ફકરામાં ફરમાવ્યું છે કે મેંઢાં, બકરાં, ગાય, બળદ, ઘોડા, સસલાં, મરઘાં, ગરૂડ, સમડી, ચલિયાં વગેરે પશુ પંખીઓને કાપી અથવા મારી નાખવાથી જરૂર પરહેજ રહેવું. એને મળતું ફરમાન સદદર કિતાબના ૩૪ માં પ્રકરણમાં પણ જોવામાં આવે છે. જે મેંઢાં, બકરાં તથા મરઘાંઓને કદી પણ ન મારવા ફરમાવ્યું છે, તેજ નિર્દોષ અવાચક પ્રાણીઓને આજના પારસીઓ કાપી ભુંજી ખાય છે, જે પાપી ચાલ તજવાની જરૂર છે.

"Truth, modesty and shame, the world forsook;
Fraud, avarice and force, their places took.
Faith flies, and piety in exile mourns;
And justice, here oppressed to heaven returns."

શાહનામાનો લખનાર કવિ ફેરદોસી નિચે પ્રમાણેની બેત લખે છે. એ બેત જ્યારે ગુસ્તાસ્પનો છોકરો અસ્પન્દીઆર હિંદુસ્તાન ખાતે લડાઈ કરવા આવ્યો, ત્યારે હિંદુ રાજાને પોતાનો ધર્મ સમજાવતી વખતે બોલતો હોય એમ દેખાડે છે.

નીસ્ત ઝન્દ* ખુરો ને જાનવર જુ,
ચનીન અસ્ત દીને ઝરતુસ્ત નેક.

અર્થ—નથી પશુઓને ખાવાનું કે નથી જાનવરોનો શિકાર કરવાનું, એવો હમારો જરથોસ્તી નેક ધર્મ છે. * ઝન્દ અથવા તો ઝન્દબાદ એટલે કે પાળી શકાય એવાં જાનવરો, જેવાં કે ગાય, બળદ, બકરાં, મેંઢાં, ઉંટ, ખચ્ચર વગેરે.

"સારેસતાને ચાર ચમન" નામની ચોપડીમાં નિચે મુજબની ઇતિહાસિક બિના આવેલી છે: શેહેનશાહ શાહપુર બીન અરદેશીર જ્યારે પોતાની રાજધાની એસ્તેખરે ફારસમાંથી ખોરાસાન લઇ ગયો, ત્યારે ખીજન નામના એક આરબ સરદારે ઇરાનની સરહદ પર હુમલો કીધો. શાહપુર તેની સામે લડવા ગયો, પણ તે સરદારમાં સામે થવાની શક્તિ ન હોવાથી એક મજબુત કીલ્લામાં ભરાઇ બેઠો. શાહપુરને આ કીલ્લો ઘેરી લેવાની ફરજ પડી. તે ઘેરો ચાર વર્ષ સુધી ચાલ્યો. એ પ્રસંગે ખીજનની નઝીરે નામની એક સુંદર છોકરી શાહપુર પર આશક પડી. ત્યારબાદ તેણીના દગાથી તે કીલ્લો શાહપુરને હાથ આવ્યો, અને તે છોકરી શાહપુર સાથ તેના મહેલમાં આવી. એક દિવસ તેણીના બિછાનામાં બારીક કાંકરી હોવાથી તેણીને આખી રાત ઉંઘ ન આવી. આ વાત બાદશાહના કાને આવવાથી તે છોડીને બોલાવી પુછ્યું કે "તારે ઘેર તું શું ખાતી હતી કે તું આટલી બધી નાજુક બની છે?" છોડીએ ઉત્તર વાળ્યો કે "મારો ખોરાક પશુઓના હાડકામાંની ગુર, અને પીવા માટે સાકરનું શરબત હતું." શાહપુરે કહ્યું કે "જ્યારે મારા ધર્મમાં માંસ ખાવાનું તથા પશુઓને મારવાનુંજ હરામ છે, ત્યારે તુંને ગુર તે ક્યાંથી આપું?" એમ કહી તેણીને દૂર કીધી.

નામાંકિત ઇરાન દેશનો મુસાફર સર જૉન માલકમ પોતાની મુસાફરીના સાતમાં બાબમાં કદીમ ઇરાનીઓની કેટલીક રાહ રસમ જણાવતાં કદીમ ઇરાનીઓ માંસ ભક્ષણ કરનારાઓને ધિક્કારતા હતા, તે વિષે એક ઠેકાણે લખે છે કે:—

"ઘણા કદીમ જમાનામાં ઇરાનીઓ પોતાના ગુજરાન માટે પોતાના પશુઓ કરતાં ખેતીવાડી ઉપર મુખ્ય આધાર રાખતા હતા, કેમકે આપણને

એવું જણાવવામાં આવેલું છે કે, જેઓ માંસ ભક્ષણ કરતા, તેઓને લાંબા વખત સુધી ધિક્કારથી તેઓ જોતા આવ્યા હતા." અહિં એ ગ્રંથકાર ૧૫૭ નંબરની નોંધ કરી એજ બાબત ઉપર બીજું જણાવે છે કે :—

"આગળ કહ્યા મુજબ ઝોહાક બાદશાહે સર્વથી પહેલી વાર એ (માંસાહારની) રસમ દાખલ કરી હતી, પણ કેટલાક ઉંચ વર્ગના પુરૂષો અથવા ધર્મના ઉપાધ્યાઓ (જેમ હિંદુઓમાં છે તેમ) માત્ર દુધ અને ફળફળાદિ ઉપર ગુજરાન કરતા હતા એવું દીસે છે. મોબેદ વર્ગે એવી બાબદોની તવારીખ લખી છે, તેથી તેઓએ કદાચ પોતાની એ છીટ અથવા સુગને આખાં ટોળાંની કરી દેખાડી હશે."

"દાયોજીનીશ લએર શીઅરસ" નામનો એક વખણાઇ ગયલો યુનાની ગ્રંથકાર ઇસુની બીજી સદીની આખેરીએ થઈ ગયો છે. તેના પુસ્તકના દિબાચામાં અસલી જરથોસ્તીઓની રાહરસમ અગાઉ કેવી હતી, તે વિષેના ટુંક ટુંક ઇશારાઓ કરતાં જણાવેછે કે :—

"મેજાઇ" (મોબેદ અથવા મજદયસ્નાન) લોકોનો સર્વોપરી પુરૂષ ઇરાનના મહાત્મા **જરથુશ્ત્ર** થઇ ગયા છે. મેજાઇ લોકો યઝદ અમશાસ-પંદોને આરાધવામાં તથા તેઓની ઈજીશ્ને ક્રિયાથી, સ્તુતિ કરવાનાં કામોમાં ગુંથાઇ ગયલા રહે છે અને એમ સમજે છે કે ગોયા ફિરેસ્તાઓ અમો લોકોની આરાધના સાંભળે છે. તેઓ પોતાના ખોરાકમાં ફળફળાદિ, પનીર તથા જાડી રોટી વાપરે છે અને કાંટાને ઠેકાણે એક જાતના રોપાની ડાંખળી તેઓ વાપરે છે, કે જેની અણી પનીરમાં ખોસી તેમાંનો એક કકડો ઉંચકી લઇ ખાય છે.

"ક્રુતસ એન્દ ફ્રેરીનેશીઆ" નામના ઇંગ્રેજી પુસ્તકમાં કદીમ જર-થોસ્તી ધર્મગુરૂઓ પોતાનો ખોરાક હમેશાં ફળફળાદિનોજ રાખતા હતા, એવું જણાવેલું છે. ઉપલી બિનાઓથી સાબિત થાય છે કે પારસીઓના કદીમ વડવાઓ તથા ધર્મગુરૂઓ માત્ર અન્ન-ફળ-શાક-દુધનો ખોરાક ખાતા હતા.

"પ્લીની" નામનો પ્રખ્યાત રૂમી ફિલસુફ જે ઇસુની પહેલી સદીમાં થઇ ગયો છે, તેણે પોતાના અગીયારમાં પુસ્તકમાં નિચે મુજબ લખી જણાવ્યું છે :—

૧ લું-જરથુસ્ત્ર અલબરૂજ પહાડની ગુફામાં ખુદાતાલાની બંદગી અને મોનાજાતને સારૂ વીસ વરસો સુધી ગુંથાયલા હતા અને પોતાનું ગુજરાન માત્ર પનીર (દુધનો અમિશ્રિત ખોરાક) ખાઇને કરતા હતા. એ પનીર

એવા અજાયબ પ્રકારનું બનાવવામાં આવ્યું હતું કે આવો મોટો જમાનો એકાંત હાલતમાં કેમ ગયો, તે માલમ પડી શકતું ન હતું. આ બિનાથી જણાય છે કે અશો જરથુસ્ત્ર ફક્ત દુધની બનાવટનો જ ખોરાક લેતા હતા.

૨ જું–ઇરાન દેશનો પ્રખ્યાત મુસાફર સર જૉન માલકમ પોતાના પુસ્તકના સાતમા બાબમા અશો જરથુસ્ત્રનું "રૂહ" અવલમાં કેમ પેદા થયું, તે વિષે એક ગ્રંથકારનો દાખલો ટાંકી લખે છે કે:—

મેં ડાહ્યા અને પરહેઝગાર મોબેદ "સરોશ" થી સાંભળેલું છે કે જરથુસ્ત્રના બાપ પાસે એક ગાય હતી, જે ઝાડો ઉપરથી ખરી પડેલાં પાતરાં શિવાય બીજું કાંઈ પણ ખાતી ન હતી અને તેનો ખોરાક માત્ર એવાં ખરી પડેલાં સુક્કાં પાતરાંનો જ હતો. આ ગાય જે દુધ આપતી હતી, તે જરથુસ્ત્રના બાપ પોતાના ખોરાક તરીકે લેતા હતા. આ બિનાથી પણ સાબિત થાય છે કે અશો જરથુસ્ત્ર સાહેબનાં પિતા પણ દુધનોજ ઉત્તમ ખોરાક લેનારા હતા.

"O mortals, from your fellows' blood abstain;
Nor taint your bodies with a food profane!
A guiltless feast administers with ease,
And without blood is prodigal to please."

જે નેક રાહ **જમશેદે** પોતાના પંથી શિવાય તમામ સંસારી આલમને બતાવી, દુનિયામાંથી બદ રાહે ચાલવાથી નિપજતાં દુઃખ દરદ મટાડયાં, લોકનું આયુષ્ય અને આબાદી પણ વધારી, તે નેક રાહ ઝોહાક કે જે તુરાનમાં મોટો દેવયસ્નાન હતો, તેણે ઉલટું શિખવી બિગાડી. બદ રાહે મન તરત વળે છે, તેથી માંસનો મલિન ખોરાક ખાવાનું લોકને તેણે ફરમાવ્યું, જે તેઓમાં ઝટ પસર્યો અને ત્યારનો એ રિવાજ ચાલુ થયો છે. એટલું છતાં આજ સુધી ઘણાક પારસીઓ બહમન રોજે, બહમન મહિનામાં, અને પોતાનાં ખેશી મરદ ઓરતના ગુજર્યા પછીના ત્રણ દિવસો માંસ ખાતા નથી.

ખુદાસનાશીની રાહે ચાલવાને પ્રથમ પગલું એ છે કે પોતાના મનોવિકારને કાબુમાં રાખવા. માંસ ખાવાનું તજ્યું કે પછી શરાબ ઢીંચવાનો બૂરો લખ પોતાની મેળે મટી જાય છે, કારણ કે માંસનો ખોરાક શરાબ પીવાની જરૂર ઉભી કરે છે. માંસ અને શરાબના દુર્ગુણથી મોકળા થઇ સત્વ–ગુણી વનસ્પતિક પદાર્થો ચાલુ ખાવાથી ઇશક અને ગુસ્સાને કાબુમાં રાખવાને વધુ સહેલ થઇ પડે છે. જે પછી બીજા વિકારો અદેખાઇ, કીનો, લોભ વગેરેને

દાબી દેતાં ધણી મુશ્કેલી પડતી નથી. મન પરથી બૂરા વિકારોની અસર નીકળી ગઇ કે તેની ખાલી પડેલી જગા ઉપર સદગુણી વિચારો વાસો કરે છે. આવી હાલતે પહોંચતાં સત–સંગ, સદાચાર, સંતોષ, પરોપકાર વગેરે સદ્ગુણો ખીલે છે અને જગત સુધારાના કામ કરવા પાછળ તેવાં સ્ત્રી પુરૂષોને ઉત્સાહ થાય છે. વળી જે કોઇ પરમાર્થના કામમાં અધિક ગુંથાય, તેમ તેનું પ્રારબ્ધ ખીલે છે, કારણ કે પુરૂષાર્થ વિના નસીબ ઉઘડતું નથી. એવો ધણી પોતે સુધરી બીજાને સુધારે છે અને તેનું ધ્યાન નીચલી બાબદો પર ખેંચાયલું રહે છેઃ—

કોઇના પણ જીવને દુઃખ ન દેવું; તન, મન અને દઢ ભક્તિ ભાવથી નિરંતર દાદાર અહુરમજદનેજ ભજતા રહેવું; જરથુસ્ત્ર સાહેબનું પોતાના ગુરૂ તરીકે સદા સ્મરણ કરતા રહેવું; આત્મજ્ઞાનનાં પુસ્તકોનો ચાલુ અભ્યાસ કરવો; કુદરતની કરામત જોવી; અને જે ક્ષણભંગુર સુખ પાંચે ઇન્દ્રિયો વડે ભોગવાય છે, તેમાં આખો જન્મારો ન ગુમાવતાં દુઃખની નિવૃત્તિ અને પરમ સુખની પ્રાપ્તિ કરી લેવી.

"સચ્ચા ગુરૂકા સંગમે, સફળ દેહ સમાયો રે,
કચ્ચા ગુરૂકા ફંદનમે, વૃથા દેહ ગુમાયો રે."

માંસનો મલિન ખોરાક જીભને સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, પણ આત્માની સફાઇ, તેજ તથા પવિત્રાઇને તે મુદ્દલ અનુકૂળ થતો નથી, માટે તે ન ખાવો. અધમ ખોરાકના ત્યાગથી શરીર દુબળું પડતું નથી કે શક્તિ કમ થતી નથી, પણ એથી ઉલટું તે તનદુરસ્ત બને છે, માટે એ કરવું યોગ્ય છે કે, કુદરતના નિયમને અનુસરી શરીરનો સાંચો કુદરતી ખોરાક ખાઇ કુદરતી રીતે ચાલવા દેવો અને આત્માનું નૂર એટલે આત્મપ્રકાશનો અનુભવ મેળવવો તથા તેના દર્શન કરવું કે મરણ પછી તે અહુરમજદના પવિત્ર નૂરમાં આમેજ થાય.

## કયા ખોરાકથી પારસી વૅજીટેરિયનોની તનદુરસ્તી સચવાય અથવા તેમાં વધારો થાય?

"Ask for what end the heavenly bodies shine,
Earth for whose use? Pride answers: ''Tis for mine'!
Has God, thou fool, worked solely for *thy* good—
*Thy* joy, *thy* pastime, *thy* attire, *thy* food?
Know, Natures children all divide her care:
The fur that warms a monarch, warmed a bear.

While man exclaims—'See all things for my use'!
'See man for mine'!—replies a pampered goose.
And just as short of reason he must fall
Who thinks all made for one, not one for all."

અંગ્રેજી કહેવત Health is wealth મુજબ તનદુરસ્તી એજ દોલત છે. દોલત વિના ચાલે, પણ તનદુરસ્તી વિના દોલતનું સુખ, ઘર-બારનું સુખ, ખાનપાન તથા વસ્ત્ર-અલંકારનું સુખ, સ્ત્રી-પુત્ર તથા સગાં સ્નેહીનું સુખ વગેરે સૈા અકારૂં થઇ પડશે. તનદુરસ્તી વિના મનની શક્તિ અને શાંતિ સચવાતી નથી, તેમજ વળી ગુજારેા કરવાની શક્તિ પણ રહેતી નથી, એટલા માટે "એક તનદુરસ્તી હજાર નિયામત" એમ કહેવાવ છે. જુવાનીના વખતમાં જોઇએ એટલી તનદુરસ્તીની કદર બુજાતી નથી, પણ મેાટી ઉમ્મરે તનની દુરસ્તી વધતી એાછી ખેાહવાયા પછી તેની કદર સારી રીતે બુજવામાં આવે છે. "A good thing is known only when it is lost." તનદુરસ્તી સાચવવા અથવા સુધારવા માટે જેમ બને તેમ કુદરતના નિયમાનુસાર જીંદગી ગુજારવી, કુદરતથી માણસ માટે નિર્માણ થયલા અન્ન-ફળ-શાક-દુધના સત્વગુણી પદાર્થોનું મધ્યમસર ખાનપાન કરવું, સ્વચ્છ જગા તથા હવામાં રહેવું, અંગ કસરત ચાલુ કરવી, તન-મનની પવિત્રાઇ રાખવી તથા સદાચાર અને સદ્બુદ્ધિથી વર્તવું.

ખાનપાનની વસ્તુઓના કુદરતી હાલતમાંજ જેટલેા બને તેટલેા ઉપયેાગ ન કરતાં, મનુષ્યેા પેાતાની કળાથી કુદરતની કરામતમાં સુધારેા કરવા જતાં, ઘણીક વેળા બિગાડેા કરી નાખે છે; એક વસ્તુને તેનાં અસલ રૂપમાંથી ફેરવી નાખતાં, તેના ચેાકસ ગુણેામાં ફેર પડી જાય છે અને તે ખાવાથી મતલબ સચવાતી નથી. વળી રસાયન ક્રિયામાં મિશ્ર ન થઈ શકે એવા પદાર્થોને મિશ્ર કરવામાં આવે છે, જેથી નુકસાન પહેાંચે છે. એટલા માટે અન્ન-ફળ-શાક-દુધના કુદરતી ખાનપાનના સત્વગુણી પદાર્થોને તેઓની કુદરતી અથવા અસલ હાલતમાં મધ્યમપણે ખાવામાં ઘણેા લાભ છે. એમાના જે પદાર્થો કુદરતી હાલતમાં ન ખવાઇ શકાય, તેઓને ભુંજી, બાફી અથવા રાંધી ખાવા; તરેહવાર સુકા મેવાનેા અને ભાતભાતની તાજી ફળફળાદિનેા તેમજ વળી અમૃત સમાન દુધનેા ઘટતેા ઉપયેાગ કુદરતી ~~હાલત~~માં કરવેા ફાયદાકારક છે. ચેાખાની રેાટલી અથવા સફેદ મેંદાના પાંઉ ખાઇ વૅજીટેરિયનેાના પુષ્ટિકારક અન્ન-ફળ-શાકના ઉત્તમ ખેારાકને બદનામ

નહિ કરશો. ઘરે દળેલા ઘઉંના આટાની રોટલી અથવા થૂલાં સાથના ઘઉંના આટાના પાંઉ જેને "બ્રાઉન બ્રેદ" કહે છે, તે ખાવાં.

અન્ન દાતાની ગર્દન રેંસી, દુધ દાતાના હાડમાંસ ચુસી,
અમૂલ આયુષ્ય નાશ કરી, ભવ ભવિષ્ય ગયો હારી.

આગલા જમાનામાં જ્યારે નિર્દોષ અને સાદા પણ પૌષ્ટિક ખાનપાનના પદાર્થો ઘણું કરી તેઓની કુદરતી હાલતમાં ખવાતા હતા, ત્યારે લોકોને ખાટાં-તીખાં અથાણાં, ગરમ મસાલાઓ તેમજ અતિ ઘણું પાણી, સોડા, લેમ્નેડ, બરફ વગેરેનો ઉપયોગ કરવાની અગત્ય જણાતી ન હતી. વળી મંદ પડી ગયલી પાચન શક્તિને મદદ કરવા અને ભુખ લાગે તેમ કરવા તથા ખાણું હજમ કરવા થકી જાત જાતના કેફી પીનાનો ખાસ ઉપયોગ કરવાની જરૂર પણ જણાતી ન હતી. હાલ આથી ઉલટુંજ થાય છે, જેના માઠા પરિણામો આપણે ભોગવિયે છીએ. માખણ વડે પકાવેલું ખાણું જેમ સહેલાઇથી પચી શકે છે, તેમ આકરી તાવણીનાં ઘી વડે પકાવેલું ખાણું ઘણાંઓને સહેલથી પાચન થઇ શકતું નથી અને આફરો થાય છે. માખણ વડે ખાણું પકાવવાને જેઓથી બનતું ન હોય, તેઓએ બાહેર ગામથી વેચાવા આવતાં માખણમાંથી બે ત્રણ અઠવાડિયાં ચાલે એટલું માખણ ખરીદ કરી તેનું ઘેરમાં એકવડી તાવણીનું ઘી તાવી રાખી તે વાપરવાથી જરૂર તનદુરસ્તીમાં ફાયદો થશે અને ઘીમાં થતા દગાની ધાસ્તી પણ ન રહેશે. આવું ઘી ઘણાં માસ સુધી સારૂં રહેતું નથી, માટે થોડું થોડું બનાવી તાજુ ખાવું.

માંસ-માછલાંના ખોરાક વિરૂદ્ધ અને અન્ન-ફળ-શાક દુધના ખોરાકની તરફેણમાં આગલા પ્રકરણોમાં તબીબો તથા વિદ્વાનોના મતોના આધારે, તનદુરસ્તીના ધોરણે, સંસારના ધોરણે, કમ ખર્ચના ધોરણે, વિવેક તથા નીતિના ધોરણે, ખેતીવાડીના ધોરણે, શારીરિક વિદ્યાના ધોરણે, રસાયન વિદ્યાના ધોરણે, શરીરની વહાડકાપ વિદ્યાના ધોરણે, ધાર્મિક ધોરણે, મિતાહારપણાના ધોરણે, ઇતિહાસિક પુરાવાના ધોરણે, દુનિયાની આબાદી, વૃદ્ધિ અને સુખ-શાંતિના ધોરણે, કુદરતી ખોરાકના ધોરણે, દયા લાગણીના ધોરણે તથા નિર્દોષ પશુ પ્રાણીઓ ઉપર ગુજરતું ઘાતકીપણું અટકાવવાના ધોરણે વિસ્તારીને લખવામાં તથા સમજાવવામાં આવ્યું છે, તે વાંચી ખાતરી કરવી. આ ઠેકાણે વિશેષ એટલુંજ કહેવું જોઇયે કે અન્ન-ફળ-શાક-દુધ આહારીઓ પોતાની તકરારમાં નિચલા ચાર મુખ્ય મુદ્દાઓ રજુ કરે છે :—

૧. વનસ્પતિનો ખોરાક કુદરતી છે.
૨. „ „ „ ઉત્તમ છે.
૩. „ „ „ દુનિયાના આરંભ કાળથી ખવાતો આવ્યો છે.
૪. „ ના „ થી પશુ પ્રાણીઓ ઉપર ગુજરતું ઘાતકીપણું તેમજ તેઓની વિનાકારણે થતી કતલ અટકશે.

(૧) કુદરતના નિયમને અનુસરી ચાલવામાં સર્વેને લાભ છે, એટલા માટે અન્ન-ફળ-શાક-દુધનો ખોરાક જે કુદરતી છે, તે સર્વેએ ખાવો જોઇયે.

(૨) શરીરનું ઉત્તમ રીતે રક્ષણ કરવા માટે અને મરણ બાદ ઉત્તમ ગતિએ પહોંચવા માટે ઉત્તમ ખોરાક જે અન્ન-ફળ-શાક-દુધનો છે, તે સર્વેએ ખાવો જોઇએ.

(૩) દુનિયાના આરંભ કાળથી તે આજ સુધી મનુષ્યોની વસ્તીનો ઘણો મોટો ભાગ કેવળ વનસ્પતિનો ખોરાક ખાતો આવ્યો છે અને એ ખોરાક વડે તન-મનની પુરતી તનદુરસ્તી સચવાય છે તથા દુઃખ દરદો કમ થાય છે.

(૪) દુનિયાની આબાદી, વૃદ્ધિ અને સુખ-શાંતિ સાચવવા તથા વધારવા માટે પશુ પ્રાણીઓનું પુરતી રીતે રક્ષણ થવું જોઇએ. અન્ન-ફળ-શાક-દુધના નિર્દોષ ખોરાકથી નિર્દોષ પશુઓ ઉપર ગુજરતું બેહદ ઘાતકીપણું અને તેઓની વિનાકારણે થતી ભયંકર કતલ અટકશે.

"Farewell to cruelty, pain and blood,
Farewell to the habits of tigerhood;
Return to the dream of Paradise days,
To songs of love and to garden lays,
Forget the evil ways of our West,
The feasts of blood which make Europe unblest.
Let sympathy find a home in the breast,
And in patience and labour and love find rest."

હવે યુરોપના દેશો જ્યાં બરફ અને સખ્ત ઠંડી પડે છે, ત્યાંનાં જે સ્ત્રી મરદો ઘણાં લાંબા કાળથી ખવાતો આવેલો મલિન અને દુઃખકારી માંસ-માછલાંના ખોરાકનો ત્યાગ કરી વનસ્પતિ આહારી બન્યાં છે, તેઓ મુખ્ય કરી શું ખાય છે, તેમજ કયા ખોરાકથી પારસી વેજીટેરિયનોની તનદુરસ્તી સચવાય અથવા તેમાં વધારો થાય, તે સંબંધે લખિયે. આગલા પ્રકરણમાં જણાવવામાં આવ્યું છે કે ટુંક ખરચમાં તનદુરસ્તી સચવાય એવો આપણા દેશની કરોડો ગરીબ માણસોની વસ્તીનો ખોરાક બ્રેડની, જવની,

જુવારની યા બાજરીની રોટલી, દાળ–ભાત યા ખીચડી, એક તરકારીનું શાક યા કઠોળ, કઢી અને થોડું ઘી છે; તે ઉપર આ ઠેકાણે પારસી વેજીટેરિયનોનું ધ્યાન ખેંચેલું નકામું ગણાશે નહિ. એક તનદુરસ્ત માણસ ચાર પાંચ રોટલી પાતળી દાળમાં બોળીને તથા તરકારીની સાથે ખાઇ શકે. કઢી પાટિયાને બદલે કામ લાગે છે, જે રોટી ખીચડી અથવા ચાવલ સાથે પણ ખવાય છે, જેથી ઘણા થોડા ખર્ચમાં પુષ્ટિ મળવા સાથે ગરીબોનું ગુજરાન થઇ શકે છે.

## પાંઉ–બિસ્કીટનો ખોરાક.

યુરોપ્યન વેજીટેરિયનો ઘઉંના થૂલાં સાથના આટાના પાંઉ તથા બિસ્કીટ ખાવાને પસંદ કરે છે અને એવી બનાવટોને ઉત્તેજન આપે છે. સફેદ મેંદાના પાંઉ તથા બિસ્કીટને તેઓ ઠગાઇ તરીકે ગણે છે. "બ્રાઉન બ્રેડ" ને દુધ, ક્રીમનું દુધ, માખણ યા સેરવો તેમજ ફળફળાદિ, તરકારી કે પુડીંગ જેવી નરમ વાનીઓ સાથે ખાવાથી, તે બરાબર ચવાય છે તથા મોંમાં લબ સાથે મિશ્ર થવા પછી ગળાય છે અને એમ કર્યાથી ખાધેલુ વધારે સહેલાઇથી જરપત થાય છે. સારી બનાવટની રોટીના ખોરાકથી પેટની ભુખ ટુંક ખરચમાં ભાગે છે, ખાધા પછી પાછી ભુખ થોડા વખ્તમાં લાગતી નથી અને વળી ઘણી વાનીઓ બનાવવાની તેમજ ખાવાની અગત્ય પણ રહેતી નથી. Many dishes, many diseases. એ સત્ય સદા યાદ રાખવું. અત્રે દુકાનોમાં વેચાતી સફેદ મેંદાની બિસ્કીટો, જેમાં વળી ફટકી વપરાય છે, તે બીલકુલ ખાવા લાયક નથી અને બિમારોને નુકસાન કરે છે, માટે (Whole-meal biscuit) ઘઉંના થૂલાં સાથના આટાની બિસ્કીટ જે અત્રે મોટી દુકાનોમાં મળે છે તેનો ઉપયોગ કરવો.

મુંબઇમાં ઘણાંખરાં પદરખાનાંઓમાં "બ્રાઉન બ્રેડ" બને છે ખરાં, પણ તે બનાવનારા મેંદો અને થૂલું જુદાં જુદાં ખરીદ કરી કુદરતી પ્રમાણની દરકાર રાખ્યા વિના પોતાને ગમતાં પ્રમાણમાં તેઓને મિશ્ર કરી પાંઉ બનાવે છે. મેંદો, થૂલું વગેરે છુટું પાડયા વિનાના આટામાંથી બનાવેલાં પાંઉ મુંબઇમાં નિચલે ઠેકાણેથી મળી શકશે. Mrs. E. Hiscocks, Wiltshire Dairy Co., 12, Clare Road, Byculla. આ ઠેકાણે ત્રણ જાતનાં ખાવા લાયક પાંઉ બને છે. (1) Brown bread. (2) Whole-Meal bread. (3) Lothian Malt Bread. "લોથિયન મૉલ્ટ બ્રેડ"થી અત્રે બનતું કોઇ ચઢિયાતું પાંઉ આ લખનારની

જાણમાં આવ્યું નથી. જે માંસાહારીઓ સેંકડો રૂપયા માંસ–માછલાં–મુરઘીના ખોરાક તથા શરાબ ઉપર ખર્ચે છે, તેઓને તેમજ વૅજીટેરિયનોને ઉપર જણાવેલાં ત્રણમાંનું કોઇપણ પાંઉ ખાવાથી ઘણાક લાભ થશે.

"Lothian Malt Bread is manufactured on a special process and contains a large percentage of Lothian Gold Medal Malt Extract which is rich in Albumenoids and Phosphates." વેલાયતમાં આ જાતનાં પાંઉ બનાવનારાઓને ઘણાંક સોનાં રૂપાંનાં ચાંદો અને માન અકરામો ત્યાંની Bakery Trade Exhibitions તરફથી મળ્યાં છે. પરહેજીના ખોરાકથી શરીર દુબળું પડે છે, તનદુરસ્તી બગડે છે, વગેરે કહેનારાઓને આ રોટી પેટ પુરતી ખાવાની ખાસ ભલામણ કરી શકાય, કે જેથી તેઓને નડતી અડચણો દૂર થાય.

## પૉરીજ અથવા રાબડી–ખીરનો ખોરાક.

આપણા દેશમાં જેમ રાબડી કે ખીર બનાવવામાં આવે છે, તેમ વેલાયતના લોકો ઘઉં, જવ અથવા ઓટ નામના અનાજને ભરડી તેનું "પૉરીજ" બનાવે છે. કોઇ પાણીમાં તો કોઈ પાણી અને દુધમાં ઉકાળીને પૉરીજ બનાવે છે. કોઇ નીમકનાં પાણીમાં બનાવે છે તો કોઇ નીમક ન નાખતાં મીઠાસને સારૂ ખાંડ નાખે છે; અથવા તો ખાંડ નહિ નાખતાં મધની સાથે અથવા ગોળના શીરાની સાથે ઘણું કરી સવારના નાસ્તાના વખ્તે પૉરીજ ખાય છે. સ્કૉટલૅન્ડ દેશના કદાવર બાંધાના અને જોરેમંદ લોકોનો એ મુખ્ય અને માનીતો ખોરાક છે.

હાલ કેટલુંક થયું યુરોપ અને અમેરીકાથી "ઓટ" નામનો અનાજ Rolled થઇને એટલે પૌઆના આકારમાં પણ આવે છે, (Quaker's Rolled Oats) જે થોડાજ વખ્તમાં પકાવી શકાય છે, સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, હજમ થવામાં સહેલ છે, પેટનો ખાડો સારી રીતે પુરી શકે છે, અને શરીરને ઘણી તાકાત આપે છે; જે માટે નાની મોટી વયના સર્વે વૅજીટેરિયનોને તે ખાવાની ખાસ ભલામણ કરવામાં આવે છે. ભરડેલા સારા ઘઉંના બનાવેલાં પૉરીજમાં પણ આ બધા ગુણો સમાયલા છે અને તે ઘણું સસ્તું પડશે. પૉરીજને બદલે (Frumenty) આખા ઘઉંની રાબડી બનાવવી હોય તો ઘઉંને પાંચ છ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવા, જે પછી તેને દુધમાં ચેડવીને ખાંડ નાખી ખાવી. બીજાં પૉરીજો કરતા આ અધિક પુષ્ટિ આપશે. એનાથી પણ વધુ તાકાત આપનાર, સ્વાદિષ્ટ

અને પાંચ મીનીટમાં પકાઇ શકાય એવો ખોરાક જોઇતો હોય તો Plasmon Oats ખાવો. "પ્લૅસમન ઓટસ" એ ઓટ નામના અનાજ-ને દુધની આટા જેવી ભુકીમાં મિશ્ર કીધેલો વેલાયતથી આવે છે, જે ભેજાંને કૌવતી આપવા માટે એક અકસીર ખોરાક છે.

સવારના દુધ, પાંઉ, માખણુ અને કેળાંનો નાસ્તો કરવાનો આપણામાં ચાલ છે, તે સારો છે, પણ એકની એક ચીજ ખાવાથી કંટાળો લાગે છે, માટે અવારનવાર પૉરીજ બનાવી ખાવું. સેવની ખીર, ચીનાઇ ઘાસની જેલી, ઘઉંનું દુધ, મૅકરોની અને ટાંમેટા, મલાઈ, બાફેલી સેવ, જુદી જુદી જાતના ફ્ળો વગેરે અવારનવાર જેમ ફાવે તેમ ખાવાં. ખાતી વેળા એટલુ મનમાં યાદ કરવું કે આપણે ચાર પાંચ કલાક પછી પાછું ભોજન કરવું છે, જેથી સંતોષ રહેશે. "Contentment is the everlasting banquet."

## ફળફળાદિનો ખોરાક.

ફળફળાદિમાં સૌથી મોટો ખપ વેલાયતમાં "ઍપલ" જેને આપણે સફરજન કહીયે છીએ, તેનો થાય છે. નિચલી અંગ્રેજી કહેવત ઘણાંઓને નવાઇ જેવી લાગશેઃ—

> "Eat an apple before going to bed,
> Make the doctor beg his bread."

સફરજન અને તેની છાલ કલેજાં (liver) ને ફાયદો કરી ખોરાકને હજમ થવાને મદદ કરે છે; એવા વિચારથી ઘણાંકો સફરજનને તેની છાલ સાથે રાત્રે ખાણાં પછી ખાય છે. આ અપવાદ શિવાય ફ્ળોને ખાણાં પછી અથવા રાત્રે ખાવાં સારાં નથી; કેમકે, આપણે બચપણમાં શિખી ગયા છીએ કે "Fruit is golden in the morning, silver at noon and leaden at night." સવારના ફ્રુટ ખાવી સોનાં બરા-બર છે, બપોરના રૂપાં બરાબર છે અને રાત્રે સીસાં બરાબર છે. "બ્રાઉન બ્રેડ" સાથે ફ્ળોને દિવસના ખોરાકના એક ભાગ તરીકે ખાવામાં લાભ છે. પાકાં ફ્ળો જેવાં કે કેળાં, કેરી, કમરખ, અંજીર, અનાર, અનેનાસ, આમળા, ચિકુ, ચંપા, જાંબુ, ફાળસાં, પપાંઉ, પેર, પીચીસ, પપેનાસ, સફરજન, સરડા, સંતરા, શેરડી, સેંતુર, સીતાફળ, નારંગી, નાસપતી, નાળિયેર, મોસંબી, માંગુસતાન, ગ્રેપફ્રુટ, લીંબુ, તડબુચ, રામફળ, મામા-ફળ, દ્રાક્ષ, ખજુર, સ્ટ્રોબૅરી, રાસ્પબૅરી, ગુસબૅરી, વગેરે તથા સુકો મેવો જેવો કે બદામ, પસ્તાં, અખરોટ, ચારોલી, ઝરડેઆલુ, આલુબોખાર,

આલુબાલુ, વેલાયતી આલુ (Prunes), ચેસનટ, ઉનાફ, લાચી, સુકાં અંજીર, સુકી દ્રાક્ષ, શિંગોડા વગરે તરેહવાર જાતના ગુણકારી અને સ્વાદિષ્ટ ફળ-મેવાનો અતિ મોટો ભંડાર કુદરતે મનુષ્યોનાં નિર્વાહ માટે પેદા કીધો છે.

મનુષ્યોની તનદુરસ્તી સચવાય અને શરીર નિરોગી રહે, એવાં અનેક ઔષધી અને ગુણકારી તત્વો કુદરતે ફળોમાં સમાવેલાં છે, જે પાણીની તરસ મટાડવા, લોહીને સ્વચ્છ કરવા, શરીરને ઠંડક અને તરોતાજગી આપવા, શરીરના બિગડેલા સાંચા સુધારવા અને તેઓને કુદરતી નિયમ ઉપર ચલાવવાના ઉત્તમ ગુણો ધરાવે છે, તેવા ગુણો બીજા કોઈબી ખોરાકીના પદાર્થો પુરા પાડી શકતા નથી. કાળી દ્રાક્ષ, ઉનાફ, ઉનાફનું શરબત, તાજાં અંજીર, સંતરા, મોસંબી, પાકાં પેર, વેલાયતી આલુ, ગોળ, મધ, વગરેથી હોજરીમાંનો મળ નિકળી જઇ તેને સ્વચ્છ કરે છે. અંજીરનું શરબત (Fig syrup) થોડાં દુધ અથવા થોડા સોડાવૉટર સાથે સવારના પીવાથી ચાલુ કબજીયત મટી જાય છે. અંજીરની ખુબી દર્શાવતાં "ખાઓ અંજીર અને તોડો જંજીર" એ ઇરાની કહેવત યાદ આવે છે. સવારના બે તોલા ગુલકંદ ખાઇ તે ઉપર ગરમ દુધ પીવાથી પેટ સાફ આવશે. ઘણીક બિમારી શરીરમાં મળ-મુત્રનો જમાવ થવાથી થાયછે, માટે દરરોજ એક સાફ ઝાડો આવે તેમ કરવું. (Fruit salt) "ફ્રુટ સાલ્ટ" નામની જુલાબની દવા જે ફ્રુટમાંથી બનેછે, તેનો અગત્ય પડવે ઉપયોગ કરવો.

સુકાં અંજીર, ઝરડેઆલુ, ખજુર, નાળિયરનું ખમણ, સુકી દ્રાક્ષ, કેળાં, શેરડી, ગોળ, વગરેથી શરીરને તાકાત મળે છે અને તેઓ ઘણાં સસ્તાં મળી શકવાથી સાધારણ ખોરાક તરીકે વાપરવાની વૅજીટેરિયનોને ભલામણ થઇ શકે. સુકા મેવામાં પુષ્ટિ આપનારાં તત્વો કમ નથી. જેઓને નાકોવતી થઇ હોય, તેઓએ પસ્તાં જે ઘણાં કૌવતમંદ છે, તેનો માફકસર ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થશે. પારસીઓના પ્યારાં વતન ઇરાન દેશમાં રોજ માંસનો ખોરાક ખવાતો નથી; ત્યાંના ગરીબ લોકો "નાન" સાથે તાજાં તથા સુકાં ફળ-મેવાનો ખોરાક સાધારણે ખાય છે અને આ ખોરાકથી ત્યાંના ગરીબ વતનીઓમાં એટલું બધું લોહી પેદા થાય છે કે દર વરસે ફસ ખોલાવી અથવા તો ખોચીમાંથી અસ્રા વડે લોહી કહડાવી નાખ્યા વિના તેમને ચાલતું નથી.

ફળો જેમ ખવાય છે તેમ તેઓની જેલી, મુરબ્બા અને શરબતો પણ બને છે. ફળોની છાલો પણ વ્યર્થ જતી નથી, કેમકે, તેઓની જેલી તથા (marmalade) મુરબ્બા બને છે. વળી ફળોની છાલ તથા ઠળિયામાં અનેક

પ્રકારનાં ઔષધી તત્વો સમાયલાં હોવાથી, તેઓ દવાઇ તરીકે ઉપયોગમાં આવે છે. પપાંઉ કલેજાંને ઘણો ફાયદો કરે છે અને ખાણું હજમ કરવાનો ગુણ ધરાવે છે. તબીબો અમેરીકામાં બનતી (Papain) "પૅપેન" નામની દવા ખાણું હજમ કરવાને માટે બિમારોને આપે છે, તે માત્ર કાચાં પપાઉંની ભુકી છે. બિગડેલાં લોહીને સ્વચ્છ કરવાનો તેમજ ઉન્હાળામાં વારંવાર લાગતી પાણીની સોસ અથવા તરસ મટાડવાનો અકસીર ઉપાય આલુબોખાર છે. બેલ ફુટનો મુરબ્બો અને માંગુસ્તાનની છાલ મરડો તથા અતિસારનો ઇલાજ છે. સરડા જે ચીભડાંને મળતું ફળ છે, તે વીર્યને પુષ્ટ કરે છે. જાંબુના ઠળિયા મીઠી પિશાબમાં ઉપયોગી છે.

## દુધ તથા દુધમાંથી બનતા ખોરાકો.

સ્વચ્છ અને તાજાં દુધથી માણસનું જીવન સચવાયું છે, એવું આપણે અનુભવથી જાણીયે છીએ. બચ્ચાંનાં શરીરના બંધારણ માટે જે બધાં તત્વો અગત્યનાં છે, તે નિરોગી દુધમાં સમાયલાં હોય છે. જેમ નાના તેમજ મોટાંઓને તાજું સ્વચ્છ દુધ ગુણગારૂં છે, તેમ વાસી અને અસ્વચ્છ દુધ નુકસાનકારક છે. રોગિષ્ટ પ્રાણીઓનું દુધ ઓછું નુકસાનકારક નથી. સર્વે પ્રાણીઓનાં દુધમાં ગાયનું દુધ ઉત્તમ તેમજ નિરોગી છે, પાચન થવામાં સહેલ છે, ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓનાં કેટલાંક દુઃખ દરદો મટાડે છે, તેમજ વળી મનુષ્યોના મનોવિકારને કેટલેક દરજ્જે તાબામાં રાખવાનો ગુણ ધરાવે છે. ભેંસનું દુધ ગાયનાં દુધ જેટલું ગુણગારૂં અને પાચન થવામાં સહેલ નથી. દુધ જેઓને પચતું ન હોય તેઓએ પ્રથમમાં ઘણું થોડું દુધ લેવા માંડવું અને અગત્ય પડવે તેમાં જાયફળ અથવા એલચીની ભુકી નાખી ગરમ કરી ધીમે ધીમે પીવું. અર્ધો શેર ગરમ દુધમાં એક ચણા ભાર સિલાજીત મેલવ્યા પછી તે ગાળીને ખાંડ નાખી પીવું, જેથી દુધ પચવા ઉપરાંત શરીરને ઘણી કૌવતી આપશે. સિલાજીત પદાર્થ હિમાલય પહાડ ઉપર એક જાતનો પથ્થર થાય છે, તેની બનાવટ છે અને તે અત્રે સસ્તી મળે છે. જે વૅજીટેરિયનોને દુધ પીવાની અડચણ હોય, તેઓએ દુધ ન પીતાં, "બ્રાંઉન બ્રેડ"ને દુધમાં બોળવું અને તે જેટલું દુધ ચુસી લે એટલું ચુસવા દઈ તે ખાવું. માંસ–માછલાંનો ખોરાક છોડયા પછી પ્રથમમાં આ મુજબ દુધની સાથે પાંઉ, નાન અથવા ઘઉંની રોટલી અને ભુંજેલો પટેટો અથવા સકરકંદ રાત્રે ખાવાથી તે સહેલાઇથી હજમ થશે અને બિગડી ગયલી પાચન શક્તિને સુધારશે. ખાધા પછી તુરત પાણી ન પીતાં કલાક દોઢ કલાક પછી પાણી પીવાથી ખાણું સહેલાઇથી હજમ થાય છે.

**દહીં.**—દુધમાંથી દહીં બને છે, જે ખાટું નહિ હોવું જોઇએ. દહીંમાં નીમક નાખી ખાવાથી તે અવગુણ નહિ કરશે. દહીંનો ઉપયોગ ઉન્હાળામાં વિશેષ થાય છે. દહીંને બાજરીની અથવા ઘઉંની રોટલી કિંવા "બ્રાઉન બ્રેડ" સાથે બરાબર ચાવીને ખાવું જોઇએ. નરમ વસ્તુઓને બરાબર ચાવ્યા વિના ઝડપથી ગળી જવામાં નુકસાન છે, તે યાદ રાખવું. દહીંની કઢી થાય છે, જે ખાણાં સાથે એક ઉપયોગી વાની થઇ પડે છે અને જે વિના હિંદુઓને ચાલતું નથી. કઢી પાચનકારક છે, જે ખીચડી યા ચાવલ સાથે ખવાય છે અને તેનો ઉપયોગ વૅજીટેરિયનોને ફાયદાકારક જણાશે.

**મલાઇ.**—વેલાયતમાં તેમજ અત્રેની "દેરી"ઓમાંથી સંચા વડે નિકળતું "ક્રીમ" (Cream) એ ખરી મલાઇ નથી. "ક્રીમ" માત્ર ધાડું દુધ છે, અને જે માખણ બનાવવાના ઉપયોગમાં આવતું હોવાથી તેમાંથી લોહી-માંસ વગેરે બનાવનારા "આલબ્યુમન" અને "કેસીન" નામનાં તત્વો જુદાં પાડવામાં આવે છે અને માત્ર ચીકાસનો તત્વ તેમાં મોટા જથ્થામાં રાખેલો હોયછે. આપણા ઘરે અથવા મીઠાઇવાળાઓની દુકાને બનતી મલાઇમાં દુધમાંના સર્વે કૌવતી આપનારા તત્વો રહેલાં હોય છે, જેથી મલાઇ અને "ક્રીમ"માં મોટો ફેર રહેછે. "ક્રીમ"ને નામે ઓળખાતું ધાડું દુધ પીવાના કામમાં આવતું નથી. મલાઇ પુષ્ટિકારક ખોરાક છે, જેનો માફકસર રોટી સાથે થોડી ખાંડ ભભરાવી સવારના ઉપયોગ કરવાથી તાકાત વધશે.

**માખણ.**—દહીંને વલોવીને અથવા તો "ક્રીમ"ના દુધને પીપમાં ભરી હલાવીને માખણ બનાવે છે. હાથ વડે બનાવેલાં માખણ કરતાં "દેરી" (dairy) માં સંચા વડે બનાવેલું માખણ વધારે સ્વચ્છ અને સારૂં હોય છે. માખણમાં ચીકાસનું પ્રમાણ મોટા જથ્થામાં હોય છે અને તે ગરમી, ગતિ અને ચૈતન્ય શક્તિ પુરી પાડે છે. માંસાહારીઓનાં શરીરનો બાંધો ફરબે અને માતેલો બનવાનું કારણ એ છે કે માંસના ખોરાકમાં ચરબીનો વિશેષ ભાગ સમાયલો હોય છે, તેમજ વળી તે પકાવવા માટે ઘી વાપરવામાં આવે છે અને વળી એ ઉપરાંત સવાર સાંજ પાંઉની સાથે માખણ ખાવામાં આવે છે, તે જુદું. કેટલાક હિંદુઓ જેઓ ઘણું ઘી ખાય છે અને અંગ કસરતની ખુબી સમજતા નથી, તેઓનાં શરીર પણ ઘણાં ફરબે અને ચરબદાર બનેલાં હોય છે. શરીરની ગતિ, ગરમી અને ચૈતન્ય શક્તિ સાચવવા માટે મધ્યમપણે માખણ અથવા માખણમાંથી ઘરમાં બનાવેલું ઘી ખાવું, કેમકે, કુદરતી ચીકાસ ધરાવનારા પદાર્થોનો જોઇએ તેવો ઉપયોગ આપણે કરતા નથી.

**છાસ.**—માખણ કહાડયા પછી જે દહીંનું વલોણું બાકી રહે છે, તેને છાસ કહે છે. છાસમાં કેટલાંક ઔષધી તત્વો હોય છે અને ઉન્હાળામાં તે ઠંડક આપવા માટે પીવાય છે; તેમજ વળી ગરીબો રોટલા સાથે અથવા ચાવલ કે ખીચડી સાથે છાસ ખાય છે. છાસની કઢી થાય છે, જેનો ઉપયોગ કરવાથી ફાયદો થશે, કેમકે, તે પાચનકારક છે.

**ઘી.**—માખણને તાવ્યાથી ઘી બને છે, તે એશિયા ખંડમાં સૌ કોઇ જાણે છે, પણ યુરોપમાં ઘીને બદલે માખણ વપરાય છે અને ઘી શી ચીજ છે, તે કોઇ ત્યાં જાણતું નથી. હિંદુસ્થાનમાં બનતાં આકરી તાવણીનાં ઘીનાં કરતાં માખણ સહેલાઇથી હજમ થતું હોવાથી, તેમાં પકાવેલાં ખાણાંથી આફરો થતો નથી, તેમજ શરીરમાં ઝાઝી ચરબી બંધાતી નથી. વળી બજાર ઘીમાં ઘણીક વાર દગો માલુમ પડે છે. માખણવડે ખાણું પકાવવાનું ન બને તો બાહેરગામથી અત્રે વેચાવા આવતાં માખણનું ઘી બે ચાર અઠવાડિયાં સુધી ચાલે એટલું તાજું બનાવી વાપરવું સારૂં છે. માખણમાં જે ચીકાસવાળો તત્વ છે, તેના કરતાં ઘીમાં તે વિશેષ હોય છે. ચાવલ, પટેટા, ઘઉંની રોટલી વગેરે ખોરાકીમાં ચીકાસવાળો તત્વ કુદરતી રીતે નહિ સરખો હોવાથી, તેમાં માખણ, ઘી અથવા તેલ જેવો કોઇ પણ ચીકાસવાળો પદાર્થ મિશ્ર કરી ખાવાની જરૂર છે. ઘણું ઘી ખાવાથી શરીરની પ્રકૃતિ બિગડે છે, ચરબી વધે છે અને શરીર બેડોળ બને છે. શરીરમાં ચરબી વધવાથી મરદો કરતાં સ્ત્રીઓને ઘણું સોસવું પડે છે.

**ઘટ્ટ કીધેલું વેલાયતી દુધ.**—દિલગીરીની વાત છે કે ઘટ્ટ કીધેલું દુધ જે વેલાયતથી આવે છે, તેના જેવું દુધ અત્રે કોઇ બનાવી શકતું નથી. આ એક ઉપયોગી અને પુષ્ટિકારક ખોરાક છે, જે મુસાફરી વેળા બહુ કામ લાગે છે. ઘટ્ટ કીધેલાં દુધનો ખપ હાલ ઘણો વધી પડયો છે, કેમકે તે આઇસક્રીમ બનાવવા માટે ચોમેર વપરાસમાં આવે છે. પાંઉ ઉપર લગાડી બચ્ચાંઓને એ દુધ આપ્યાથી તેઓ ઘણાંજ ખુશીથી ખાય છે અને એ દુધની ઉપર તેઓનો ઉધરભાવ ઘણો સારો થાય છે તેમજ તેઓ આ નિરોગી અને સસ્તા ખોરાકથી ઘણાં આસુદાં બને છે.

**પનીર.**—શરીરને કૌવતી આપનારો તેમજ પકાવવાની કડાકુટ વિનાનો પનીરનો ખોરાક વેલાયતમાં માંસાહારીઓ તેમજ કેટલાક વૅજીટેરિયનો ખાય છે. કઠણ મેહેનત કરનારાઓ અને તનદુરસ્ત માણસો દિવસમાં બે વખત મળી આસરે ૫ થી ૬ આંઉસ પનીર ખાય છે. વેલાયતી પનીર બનાવવા સારૂ

દુધને પ્રથમ ઘટ્ટ કરવા માટે કાંઇક જાનવરી પદાર્થનો અંશ વાપરવામાં આવે છે. તે માટે ઘણાંક વૅજીટેરિયનો તે ખાતા નથી.

ઇટલી દેશમાં કૈવતી માટે (Parmesan) "પારમીસન" નામના પનીરનો સેરવો બનાવી ત્યાંના લોકો પીએ છે, જે સ્વાદિષ્ટ અને સહેલથી હજમ થતો કહેવાય છે. ત્યાંના લોકો ઘણુંકરી તરકારીના સેરવામાં ખમણેલું પનીર ખાતી વેળા ભેળે છે, જેથી સેરવો બહુ કસદાર બને છે. કેટલીક તરકારીઓમાં આપણે જેમ નાળિયેરનું ખમણ ભેળ્યે છીએ, તેમ ઇટાલિયનો તરકારીમાં પનીરનું ખમણ ભેળે છે. સાબુચોખા, આરારૂટ અને તાપ્યોકાનાં પકવાનોમાં પણ પનીરનું ખમણ ભેળી, એ પદાર્થોનાં ખાણાંને કૈવતીદાર બનાવે છે. પનીરનું પૅારીજ અને પુડીંગ પણ બને છે. સ્વિટઝરલેન્ડના ખેડુતો પનીરની એક જાતની વાની બનાવી ખાય છે, જેને તેઓ (Fondu) "ફૅાન્ડુ" કહે છે.

**દુધની ભુકી.**—(Plasmon, Protene and Casumen.) પ્લૅસમન, પ્રોટીન અને કૅસુમન નામની દુધની ભુકીઓ ત્રણ જુદાજુદા ધણીઓની બનાવટો છે, જેમાં ૯૦ ટકા "આલબ્યુમન" અથવા "પ્રોટીડ" નામનો અતિ ઉપયોગી તત્વ સમાવેલો છે, જે શરીરને હરેક રીતે કૈવતી આપે છે. જેઓને દુધ હજમ થતું નથી, તેઓને આ દુધની ભુકી સહેલાઇથી હજમ થાય છે; તે ગરમ પાણી અથવા દુધમાં ઝડપથી પિગળી જાય છે; તે અન્ન-ફળ-શાકના પકવાનો ઉપર ભભરાવી ખાઇ શકાય છે; તેની વળી ઘણી વાનીઓ બને છે અને તેનો સ્વાદ અથવા સોહેાડમ બીલકુલ હોતો નથી. પ્લૅસમનની બિસ્કીટ બને છે તેમજ તે કોકો, ચૅાકોલેત અને આરારૂટ સાથેના પણ આવે છે. પ્લૅસમનનો કોકો એ ચા કાફીને બદલે વૅજીટેરિયનોને માટે ઘણી ઝડપથી બની શકે એવું અને કૈવતીમંદ પીણું છે. આ દુધની ભુકીનો ઉપયોગ કરનારે કઠોળોનો ઉપયોગ નહિ કરવો, કેમકે, એઓમાં પણ "આલબ્યુમન" વાળું તત્વ વિશેષ હોવાથી શરીરમાં તે વધી પડી નુકસાન કરવાનો સંભવ રહે છે.

**મસાલાનું દુધ.**—શરીર દુબળું અથવા અશક્ત થઇ ગયું હોય, માથે ચક્કર આવતા હોય, અથવા તો શરીરની પ્રકૃતિ હરેકોઇ કારણે મંદ પડી ગઇ હોય તો એક કપ મેવાના મસાલાનું દુધ પીવાથી થોડા વખતમાં પીનાર ધણીને ઘણીક શક્તિ આવશે. કેટલાક હિંદુઓ-રોજ મસાલાનું દુધ સવાર સાંજ પીએ છે.

**બરફી, પેંડા, માવા, શીખંડ, અને બાસુદી.**—આ સર્વ દુધમાંથી બનાવેલાં મિષ્ટાન્નો છે, જે રોજ ખોરાક તરીકે ખવાય એમ નથી. કંદોઇવાળાઓને ત્યાં મળતી મીઠાઇઓમાં ખાંડ વિશેષ ભેળવામાં આવે છે, જેથી ખાનારને નુકસાન થાય છે. દગા વિનાની સારી બનાવટની બદામ, પસ્તાંની બરફી જો થેાડી ખાધી હોય, તો તે શરીરને કૈાવતી આપશે. હિંદુસ્થાનમાં મીઠાઇઓ રોટી સાથે ખાવાનો ચાલ નથી, પણ જો તેઓને રોટી સાથે ધીરેથી ચાવીને થેાડી ખાધી હોય તો ફાયદો થાય.

## તરકારીનો ખોરાક.

માંસ–માછલાંનો નજીસ ખોરાક ખાનારાઓને પણ રોજ હરકોઇ જાતની તરકારી ખાધા વિના ચાલતું નથી, કેમકે, માંસના ખોરાક સાથે જો તરકારી નહિ ખાવામાં આવે તો તેઓને "સ્કરવી" (scurvy) નામનું દરદ થાય, જે દરદવાળાઓને તબીબો પટેટા, લીંબુ વગેરે તરકારી ખાવા ફરમાવે છે. દુનિયામાં હાલ એવો કોઇજ ભાગ હશે કે જ્યાંના લોકો પટેટા ખાતા ન હશે. આયરલેન્ડના લોકોનો મુખ્ય ખોરાક જોશો તો પટેટા છે. અત્રેના ખેડુતો પટેટાનો પાક સુધારવાને કાંઇબી શ્રમ લેતા નથી, એ દલગીરીની વાત છે. ગણતરી ઉપરથી માલમ પડયું છે કે દુનિયામાં સૈાથી મોટો પટેટાનો પાક જરમની શહેરમાં ઉગાડવામાં આવેછે અને ત્યાંના પટેટા અત્રે સુધી વેચાવા આવે છે. જેમ પટેટામાં "સ્તાર્ચ" નામનો તત્વ વિશેષ છે તેમ નાળિયરમાં "આલબ્યુમન" તથા ચીકાસવાળું તત્વ વિશેષ છે, માટે આ બંનેને સાથે ખાવાથી શરીરનું પોષણ બરાબર થશે.

તરકારીઓને તળીને અથવા રાંધીને ખાવા કરતાં તેઓને ભુંજીને અથવા બનતાં સુધી છાલ સાથેજ બાફીને ખાવી વધારે ગુણગારી છે. પટેટા, સકરકંદ વગેરે રાંધેલી તરકારીઓ બેસ્વાદ લાગે છે તથા પેટમાં વાયુ પેદા કરે છે, તેનું કારણ એ છે કે તેઓમાં ઘણું પાણી નાખી ઉકાળવામાં આવે છે. ઘણીક તાજી તરકારીઓમાં કુદરતી રીતે પાણીનો ભાગ વિશેષ હોય છે, તેથી તેઓમાં પાણી નાખી પકાવવી નહિ. જે તરકારીઓમાં પાણીનો ભાગ વિશેષ આવેલો હોય, તેઓને નક્કર, સુકી અથવા તાજી તરકારીઓની સાથે પકાવીને ખાવાથી અથવા જુદી જુદી પકાવીને સાથે ખાવાથી અવગુણ કરશે નહિ, તે યાદ રાખવું. લીલા વટાણાં, તરેહવાર તાજી શીંગો, પાપડીના દાણાં અથવા લીલવા, ચેાળા, ડબલ બિન્સ, ફડવા બિન્સ, ફ્રેન્ચ બિન્સ, ચેાળીની શીંગ, ગેાવારની શીંગ, વહલોરની શીંગ, શેકતાની શીંગ,

ભિંડા, સુરન, કમોડયો તથા રતાળુ કંદ વગેરે નક્કર અને પુષ્ટિ આપનારી તરકારીઓમાં ગણાઇ શકાય અને જે મલિન માંસના ખોરાક કરતાં ત્રણ ગણી સસ્તી મળે છે. **નક્કર** તરકારીઓને ચાવલ સાથે ખાવાથી વધુ ફાયદો થશે.

મહાબ્લેશ્વરી સારા સકરકંદને નરમ ઇંગારમાં ભુંજી પછી તેને ઉભો કાપશો તો તેમાંથી **ગુલાબ**ની સોહડમ નિકળતી માલમ પડશે. મેથીની ભાજી, મૂળા તથા કાંદામાં ખોરાકને હજમ કરવાનો ગુણ છે. ખાણાં સાથે મૂળાનો અવારનવાર ઉપયોગ કરવો. વિવિધ શીંગોના તાજા અથવા સુકા દાણા, કઠોળ અને બીજી નક્કર તરકારીને.મેથીની ભાજી સાથે અથવા મૂળાની પાતળી કાતરીઓ કરી તેની સાથે પકાવી ખાવાથી સહેલાઇથી હજમ થશે. સર્વે ભાજીઓમાં નાના પાતરાંવાળી ચોળાઇની ભાજી ઉત્તમ છે. ચોળાઇની ભાજી તથા મૂળાનાં પાતરાંથી પિશાબ બરાબર છુટે છે. સાલેડ લોહીને સ્વચ્છ કરે છે, ભુખ લગાડે છે તેમજ પિશાબ સાફ લાવે છે, જેથી બને તો તેનો દરરોજ ઉપયોગ કરવો. ખાટાં લીંબુંમાં ઔષધી તત્વો જેવાં કે અનેક ખારો અને તેજાબો વગેરે ધણાં હોય છે, જેથી લોહી સાફ થાય છે, સંધીવા તેમજ ચામડી ઉપર ઉભરી આવતું (scurvy) "સ્કરવી" નામનું દરદ મટે છે, ખાણું હજમ થાય છે અને પેટ સાફ આવે છે, માટે તરકારી ઉપર અવારનવાર લીંબુ નિચવી ખાવાથી ફાયદો થશે. વિવિધ તરકારીઓના સેરવા બને છે અને વટાણાંની શીંગનાં કેટલાં સેરવો બનાવતી વેળા અંદર નખાય છે, જેથી સેરવો કસદાર બને છે. જેઓને તરકારી ખાવાની અડચણ હોય, તેઓએ તરકારીનો સેરવો બનાવી તેમાં "બ્રાઉન બ્રેડ," ઘઉંની રોટલી અથવા નાન બોળી ખાવું. કેટલાકો તરકારીઓના મુરબ્બા તથા હલવા બનાવે છે, જે સહેલાઇથી હજમ થતા નથી અને આફરો કરે છે. કેટલીક તરકારીઓની છાલો પણ રદ જતી નથી, કેમકે, તેઓના મુરબ્બા બને છે.

## અનાજનો ખોરાક.

સર્વે અનાજોમાં ચોખાની ઉત્પત્તિ પ્રથમ થયલી કહેવાય છે. ચોખા, જવ, જુવાર, ઘઉં, મકાઇ, બાજરી, નાગલી, વરા અથવા સાવા વગેરે અનાજોમાં સૌથી વધુ પુષ્ટિકારક ઘઉં, બાજરી અને જવ છે અને આ ત્રણેથી પણ તાકાત આપવામાં ચઢે એવો વેલાયતમાં પાકતો "ઓટ" નામનો અનાજ છે. હિંદુસ્થાનમાં જેમ ઘોડાઓને ચણા ખવાડવામાં આવે છે, તેમ વેલાયતમાં ઘોડાઓને "ઓટ" ખવાડવામાં આવે છે. "ઓટ" નું પૉરીજ, પુડીંગ, બિસ્કીટ વગેરે બને છે, જેની ઉપર વેલાયતના વૅજીટેરિયનો મુસ્તાક રહે છે. "ઓટ"માં ચીકાસવાળું તત્વ સર્વે અનાજો કરતાં

વિશેષ હોવાથી તે વધુ સ્વાદ આપે છે અને વળી તે ગરમ પડતો નથી. ઘઉંમાં ચીકાસવાળું તત્વ ઝાઝું નહિ હોવાથી અને દુનિયામાં તેનો બોહોળો ઉપયોગ થતો હોવાથી, લોકોને તે ગરમ ન પડે, એટલા માટે શ્રી કૃષ્ણે અરજુનને આજ્ઞા કરેલી જણાય છે કે રોટલા તથા રોટલી ઉપર ઘી ચોપડયા વિના લુખું ભોજન કરવામાં મહા દોષ છે, માટે પોતાની શક્તિ મુજબ તે ઉપર ઘી ચોપડીને ખાવું. ઘી વિના અન્ન શુદ્ધિ થાય નહિ, એમ હિંદુઓ માને છે. પાંઉ ઉપર માખણ ચોપડીને ખાવાથી આપણી મતલબ સચવાય છે.

અનાજ ઘણું કરીને રોટી બનાવવાના કામમાં વપરાય છે, રોટીથી મનુષ્યનું જીવન ટકે છે, રાજાથી રંક સર્વેના પેટનો ખાડો રોટીથી પુરાય છે, રોટી શરીરને જોઇતી પુષ્ટિ આપે છે તેમજ વળી રોટીનો ખોરાક સર્વેથી સસ્તો અને નિરોગી હોવાથી સર્વેને માટે તે લાભકારી છે, એટલા માટે રોટી સારી અને સસ્તી બનાવવા ઉપર જેટલું ધ્યાન આપવામાં આવે તેટલું સારૂં. વેલાયતમાં Bread Reform League નામનું મંડળ રોટીમાં સુધારો કરવા માટે ઉભું થયું છે, જે મંડળે ઘણાં લખાણો કરી લોકોને સમજાવ્યું છે કે ઘઉંના આટામાંથી થૂલાંને તમામ રદ કરી સફેદ મેંદાનાં પાંઉ બનાવી ખાવાથી તનદુરસ્તીની હાની તેમજ પૈસાની બરબાદી થાય છે. પ્રખ્યાત રસાયન શાસ્ત્રી લીબીગે જણાવ્યું છે કે થૂલું કહાડી નાખ્યા વિનાના ઘઉંના આટામાંથી બનાવેલાં પાંઉમાં માંસ કરતાં ૬૦ ટકા વધારે અને ઘઉંના મેંદાના બનાવેલાં સફેદ પાંઉ કરતાં ૨૦૦ ટકા વધારે "**ફૉસફરસ**" નામનું તત્વ આવે છે. ઘઉંમાં ગ્લુતન અને આલબ્યુમેન નામનાં તત્વો આવે છે, તે લોહી–માંસ બનાવે છે અને શરીરના ઘસાડાની ખુટ પુરી પાડે છે; સ્ટાર્ચ, મીઠાસ, ડેકસત્રીન અને ચીકાસવાળાં તત્વો શરીરમાં ગતિ, ગરમી અને ચૈતન્ય શક્તિ પુરી પાડે છે; ખનીજ પદાર્થ અથવા ફૉસફેટવાળો ખાર હાડકાં અને દાંતો બનાવે છે તથા શરીરના બાંધાને, ભેજાંને અને બીજાં તંતુઓને પુષ્ટિ આપે છે. આ ઉપરથી જણાશે કે ઘઉંના મેંદામાંથી બનાવેલાં સફેદ પાંઉમાં ગ્લુતન, આલબ્યુમન અને ફૉસફરસ નામનાં શરીરનાં પોષણાર્થે જોઇતાં અગત્યનાં તત્વો રહેલાં નહિ હોવાથી, એવી રોટી ખાનારને માંસ–માછલાં વગરે બીજા પદાર્થો ખાઇ, મજકુર તત્વો મેળવવાની જરૂર પડે છે અને તેમ કરતાં ખર્ચ ઘણો વધી પડે છે. ઘઉંની રોટી મનુષ્યોના નીભાવ માટે એટલી બધી ઉપયોગીછે કે દુનિયામાં તે સર્વે ઠેકાણે ખવાય છે. આપણાં દેશનાં ગરીબ લોકો જેઓ ઘઉં ખરીદ કરી શકતા નથી, તેઓ જવ, જુવાર, મકાઇ, બાજરી, નાગલી, વટાણું

અથવા જે કોઈ બીજો અનાજ તેઓનાં ગામમાં પાકતો હોય કિંવા સસ્તી કિમ્મતે મળી શકતો હોય, તેની તેઓ રોટલી બનાવી પોતાનું ગુજરાન કરે છે.

બાજરીનો ખોરાક ઓછો પુષ્ટિકારક નથી. મધ્ય પ્રાંતો અને દક્ષિણમાં તેમજ કચ્છ માંડવી, કાઠિયાવાડ વગેરે ઠેકાણે બાજરીની રોટલી છુટથી ખવાય છે. ચીનનો મન્ચુરીયા જેવો પ્રાંત, જયાં શિયાળામાં બરફ પડે છે, ત્યાં પણ બાજરી પાકે છે અને ખવાય છે. જવની રોટલી વાય્ય દિશા તરફના પ્રાંતોમાં ભૈયાઓ ખાય છે. જવની રોટલી પુષ્ટિકારક તેમજ પચવામાં ઘણી સહેલ છે અને સસ્તી પડે છે, માટે જે પારસી સ્ત્રી મરદોને ઘઉંની રોટલી ગરમ અથવા પચવામાં ભારી પડતી હોય, તેઓને જવની રોટલી ખાવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. "મૉલતાઇન" (Maltine) નામની વેલાયતથી આવતી કૌવતી આપનારી દવા તબીબો નબળાં માણસોને ફરમાવે છે, તે માત્ર જવનો કહાડેલો અર્ક છે. ભુંજેલા ચણાનો આટો તથા ભુંજેલા જવનો આટો આ બંનેને મિશ્ર કરી અત્રે ભૈયાઓ વેચે છે, તેને "સટવા" કહે છે. ગરીબ લોકો એ અવારનવાર ખાય છે, કેમકે, તેને રાંધવાની કડાકુટ પડતી નથી તેમજ તે મુસાફરીમાં બહુ કામ લાગે છે. કેટલાકો "સટવા"ને પાણીમાં દોહોવી નીમક નાખી ઉપયોગ કરે છે, જ્યારે બીજા કેટલાકો તેને દુધમાં દોહોવી ગોળ અથવા ખાંડ નાખી ખાય છે. પણ આ કરતાં જો બે ચમચા ભરી સટવાને અર્ધો શેર ઉકળતાં પાણીમાં નાખી પાંચ મીનીટ સુધી ઉકાળીને પછી તેમાં ખાંડ નાખી પીધું હોય તો તે વધારે સારૂં છે. ભુંજેલા જવ તથા જવની ધાણીનો પણ ગરીબો ઉપયોગ કરે છે. વેલાયતથી અત્રે આવતા ઘોડાઓને ચણા ગરમ નહિ પડે, માટે તેઓને થોડા ચણા સાથે જવ તથા "ઓટ" ભરડીને આપે છે. જવની રોટલી ઘઉંની રોટલી માફક ગરમ પડતી નથી.

જુવાર, નાગલી, વરા વગેરે સસ્તા અનાજોની રોટલી ગુજરાત, કોલાબા, રતનાગીરી વગેરે પ્રાંતોના ગરીબો વિશેષ ખાય છે. મકાઇના આટાની રોટી પેશાવર તરફના ગરીબ પઠાણો વિશેષ ખાય છે. "કૉર્ન ફ્લૉર" (Corn flour) નામનો આટો વેલાયતથી સુંદર તીનના દબાઓમાં અત્રે વેચાવા આવે છે, તે મકાઇનો આટો છે. શું આપણાં દેશમાં મકાઇનો પાક થતો નથી અથવા મકાઇનો આટો મળી શકતો નથી, કે વેલાયતી મકાઇનો આટો વધુ કિમ્મતે ખરીદ કરવો ઘટે? કૉર્ન ફ્લૉરની એટલે મકાઇના આટાની કાંજી, પુડીંગ, બિસ્કીટ વગેરે બને છે. વેલાયતથી આવતાં મકાઇના આટા વગેરે અનેક જણસો સામે હરીફાઇ કરવાને શું અત્રે કોઇને સુઝ પડતું જ નથી?

મુંબઇમાં પારસીઓ સાફ કીધેલા પટનીના કે રંગુનના ચોખાની રોટલી અને કલિયાની–ભીમડીના સુકિયાના ચોખાના ચાવલ ખાય છે, જેમાં ચીકાસવાળું તત્વ તેમજ આલ્બ્યુમન અને ફૉસફરસ નામનાં તત્વો ઘણાં કમ હોવાથી, એ તત્વો માંસ–માછલાં વગરે બીજા પદાર્થો ખાઇને મેળવવાને તેઓને જરૂર પડે છે અને એમ કરતાં ખર્ચ ઘણો વધી જાય છે. ચીન અને જાપાનમાં પાકતા જાડા ચોખા અત્રે પાકતા ચોખા કરતાં વધુ પુષ્ટિકારક હોય છે. ચીનાઓ અને જાપાનીસો પોતાના દેશમાં રોજ સવારના ચોખાની "પેજ" એટલે કાંજી પીએ છે અને બપોરે તથા રાત્રે પણ ચાવલ ખાય છે. ૩૭ મે પાને પ્રોફેસર નાપના જણાવ્યા મુજબ ભાતની ઉપરના છાલાં કહાડયા પછી ચોખા ઉપર જે પડો બાઝેલાં હોય છે, તે લોહી–માંસ વગેરે પેદા કરનારા પુષ્ટિકારક તત્વોના હોય છે, જેઓને જાપાનીસો રદ જવા દેતા નથી. હિંદુસ્થાનમાં એથી ઉલટુંજ થાય છે. ભાત ઉપરના છાલાં કહાડયા પછી ચોખાને ખાંડણિયામાં નાખી કુટવામાં આવે છે અથવા સંચા વડે સાફ કરવામાં આવે છે, જેથી ચોખા ઉપરનાં બધાં પુષ્ટિકારક તત્વોનાં પડો છુટાં પડે છે, જેને કુસકી અથવા કુંદો કહે છે અને તે ઢોરોને પુષ્ટિ આપવા માટે ખવાડવામાં આવે છે! વળી રોટલીને માટે આટો દળાયા પછી તેમાં જે સહેજસાજ પુષ્ટિકારક તત્વ બચવા પામ્યું હોય, તે પણ આપણા લોકો ચાળાને ફેંકી દે છે! ચીનાઓ અને જાપાનીસો પોતાનું ખાણું માખણ કે ઘી વડે નહિ, પણ ભોંયસીંગના તેલ વડે પકાવે છે. ૯૭ મે પાને પૃથક્કરણનો કોઠો જોયાથી માલમ પડશે કે ભોંયસીંગ એ એક બહુજ પુષ્ટિકારક પદાર્થ છે. ચોખાની રોટલી ખાવા કરતાં ઘરમાં ઘઉંનો આટો દળાવી તેની રોટલી નં० ૧ લી વાનીમાં દર્શાવ્યા મુજબ બનાવી ગરમ હોય તેટલાંજ પેટ પુરતી બીજા ખોરાકીના પદાર્થો સાથે ખાવાથી વૅજીટેરિયનોની તનદુરસ્તી સચવાશે. જેઓને ઘઉંની રોટલી ગરમ પડતી હોય તેઓએ પ્રથમ પોણા ભાગ ઘઉંના આટા સાથે પા ભાગ જેટલો ચોખાનો આટો ભેળી તેની રોટલી બનાવી ખાવાનો મહાવરો પાડવો અથવા તો જવના આટાની રોટલી બનાવી ખાવી.

## કઠોળનો ખોરાક.

મગ, તુઅર, ચણા, અડદ, મસુર, મોસંબી ચણા, સુકા વટાણાં, ચોળા વગેરે કઠોળોમાં "આલ્બ્યુમન"વાળું પુષ્ટિ આપનારૂં તત્વ મોટા જથ્થામાં આવેલું હોય છે, માટે તેઓનો માફકસર ઉપયોગ કરવો. કઠોળોને તાજી તરકારીઓ કે જેમાં પાણીનો ભાગ વિશેષ આવેલો હોય, તેઓની સાથે

પકાવી ખાવાથી સહેલાઇથી હજમ થશે. દાળને ચોખા સાથે ખીચડી તરીકે પકાવીને ખાવાથી અથવા તો દાળને પાતળી બનાવી ચાવલ અથવા રોટી સાથે ખાવાથી સહેલાઇથી પચશે અને નુકસાન કરશે નહિ. સર્વે દાળોમાં વધારે જલદી પાચન થતી મગની દાળ છે. ગરીબો ભુંજેલા મગ ખાય છે, ત્યારે શ્રીમંતો તળેલી મગની દાળ ખાવાને પસંદ કરે છે.

જ્યાંનું પાણી ઘણું હજમિયત નથી હોતું, ત્યાં ઘણું કરીને મગ, મસુર અને તુઅર ખવાય છે, પણ જ્યાનું પાણી ઘણું હજમિયત હોય છે, ત્યાં તુઅરની સાથે ચણા તથા અડદનો વિશેષ ઉપયોગ થાય છે. ચણા ઘોડાને કૌવતમંદ તેમજ આખો દિવસ બોજો ઘસડી દોડવાને શક્તિવાન કરે છે. તાલીમબાજો પાણીમાં ભિંજવી રાખેલા આખા ચણા કૌવતી માટે ખાય છે. ભુંજેલા મસુર, ચણા અથવા વટાણાંનાં છાલાં કહાડી નાખી, તેઓને આટા જેવા બારીક કરી, તે ઉપર મરી, મીઠું અને લીંબું નિચવી માફકસર ખાવાથી શરીરમાં તાકાત આવશે. ભુંજેલા ચણા બે ચાર દિવસ થોડા થોડા ખાવાથી શરદી, સરકમ અથવા સહેજ ઢાંસો હશે તે મટી જશે. આખો દિવસ તન રગડીને મેહેનત કરનારા ગરીબોનો સસ્તો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક જોશો તો કઠોળ છે. વેલાયતના વૅજીટેરિયનો મસુર, ચોળા, વટાણાં અને શીંગોના દાણાંના બનાવેલા સેરવાને કૌવતમંદ સમજી રોજ પીએ છે. કૌવતી આપવા માટે મસુરની દાળનો આટો જે વેલાયતથી સુંદર દબાઓમાં ભરાઈ (Re-valanta Arabica) (Arabica Lentica) "રૅવૅલૅનતા ઍરૅબીકા" "ઍરૅબીકા લૅનટિકા" ના મોટાં નામો ધારણ કરી અત્રે વેચાવા આવે છે, તે ખરીદ કરવા માટે શા માટે વધુ નાણાં ખર્ચવાં જોઇએ? શું આપણા દેશમાં મસુર પાકતો નથી?

## નીમક.

ઘણું કરીને ખોરાકીના પદાર્થોમાં કુદરતી રીતે જુદાં જુદાં ખારવાળાં તત્વો સમાયલાં હોય છે અને તેઓ તરકારી, ફળો, અનાજ વગેરેમાં તથા તેઓની છાલ અથવા છાલાંમાં અને તેની હેઠળ આવે છે. છાલ અથવા છાલાં કહાડી નાખતાં તેમજ વળી પાણીમાં ખોરાકીના પદાર્થો ઉકાળતાં, આ ઉપયોગી તત્વો છુટા પડી તથા ગળી પડી રદ જાય છે. કેટલાક પદાર્થોમાં આપણને જોઇએ એટલો ખાર મળતો નથી, જે માટે તેમાં નીમક ઉમેરી ખાવામાં આવે છે. નીમકનો ઘણો ઉપયોગ કરવાથી પાણીની સોસ વધુ લાગે છે, માટે તેનો હદસર ઉપયોગ કરવો. સમુદ્રના પાણીથી પકાવવામાં આવતું નીમક કરતાં પહાડોનું નીમક વધારે સારૂં, સ્વચ્છ અને હજમિયત હોય છે અને એ નીમકથી

પાણીની સોસ ઝાઝી વધતી નથી. હાલ વેલાયતથી અત્રે ઇસ્તીમર ભરી નીમક વેચાવા આવે છે, જે અત્રે બનતાં નીમક કરતાં સસ્તું પડે છે. ખુદાસનાશીના અભ્યાસીઓએ બનતાં સુધી સમુદ્રમાં પાકતું નીમક નહિ ખાવું.

## ચા, કાફી, કોકો વગેરે.

હાલ દરેક કોમના લોકોમાં ચા, કાફી પીવાનો ચાલ તેમજ શોખ એટલો બધો ફેલાયો છે કે તે તદન નિકળી જવો મુશ્કેલ છે. ઘરમાંની અથવા ચાવાળાની દુકાનની હલકી, જલદ ચા પીવાથી મોડે વહેલે તનદુરસ્તીને ઘણું નુકસાન થાય છે, તેનો ખ્યાલ ઘણાંઓને ન હશે. જલદ ચા, કાફી પીવાથી ઉંઘ બરાબર આવતી નથી, માથું દુઃખે છે, ભેજાં ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, કબજીયત કરે છે, તંતુઓની નબળાઇ તથા હાથ પગે ધ્રુજરી વગરે બીજાં કેટલાંક દરદો થાય છે, જેને અટકાવવાનો અથવા કમી કરવાનો ઉપાય એ છે કે ચા, કાફી દિવસમાં એકજ વખત પીવી, અને તે જલદ નહિ, પણ કુમળી પીવી; ઘણી નહિ, પણ દુધ ભેળીને થોડી પીવી; ચામાં ઉકળતું પાણી નાખ્યા પછી ૨૦ સેકંડમાં તીપાટમાંથી તેને બાહેર કહાડી લેવું. આ મુજબ કરવાથી ચા, કાફીમાં "તેનીન" તથા "ઝેનટીન" નામનાં ઝેરી તત્વો આવે છે, તેઓ ઝાઝાં પ્રમાણમાં આવશે નહિ. નાના બચ્ચાંઓને ચા, કાફી પીવાની કદી ટેવ પાડવી નહિ, પણ તેઓને દુધ પાવું, જે બચ્ચાંઓનો કુદરતી ખોરાક છે. સવારના ચોખા, સાબુચોખા, આરારૂટ, તાપ્યોકા અથવા કૉર્નફ્લૉર એટલે મકાઇના આટાની કાંજી બનાવી પીવી, જે ચા, કાફીના કરતાં સસ્તી અને ગુણગારી છે. ચા, કાફી જેટલી અવગુણકારક છે, તેટલો કોકો તથા ચૉકોલેત નથી, કેમકે, તેમાં ઝેરી તત્વો ઘણાં કમ આવેલાં છે. વેલાયતના વૅજીટેરિયનો ચા, કાફીને બદલે (Plasmon Cocoa) "પ્લૅસમન કોકો" પીએ છે, જેના લાભકારી ગુણોનો અનુભવ આ લખનારને હોવાથી, તે નાના મોટાં સર્વેને પીવાની ભલામણ કરે છે. "પ્લૅસમન કોકો," એ દુધની ભુકી સાથે થોડો કોકો છે જે મિશ્ર કીધેલું કૌવતી આપનારૂં, સ્વાદિષ્ટ અને સહેલાઇથી હજમ થઇ શકે એવું કડાકુટ વિનાનું પીણું છે, જે ગરમ પાણી અથવા નરાં દુધમાં તુરત પીગળી શકે છે અને જે અત્રે ઘણીખરી દુકાનોમાં વેચાય છે. વેલાયતના ડાકટર તી. આર. એલીન્સને ચા, કાફીને બદલે એક નવું પીણું શોધી કહાડયું છે, જે સોહરમમાં અને સ્વાદમાં કાફીને મળતું છે અને જેને (Brunak) "બ્રુનેક"નું નામ આપ્યું છે. આ પીણાંની તેના ફાયદાકારક ગુણોને લીધે વખાણ થાય છે.

# બિમાર તથા બિમારીથી નબળાં થયલાં માણસોને લાયકનો ખોરાક.

તાવ, મરડો, અતિસાર, અજીર્ણ વગેરે કેટલીક માંદગી વેળા તબીબો સાબુ-ચોખા કે આરારૂટની કાંજી અથવા દુધ ફરમાવે છે. લાંબી માંદગીમાં સાબુ ચોખા અથવા આરારૂટની કાંજી પીતાં ઘણાંકો કંટાળી જાય છે, માટે ભુંજેલા ચોખા, તાપ્યોકા, "મૅલીન્સ ફુડ," "બૅનજરસ ફુડ," સાદી બિસ્કીટ અથવા "હૉરલીકસ મૉલટેડ મીલ્ક"ની કાંજી ઉપયોગી થઈ પડશે. "હૉરલીકસ મૉલટેડ મીલ્ક" જુનો થવાથી બાટલીમાં ગાંગડા બંધાઇ જાય છે, માટે સુકી ભુકી સરખો હોય તે જોઇને વેચાતો લેવો.

માંદગી મટયા પછી દુર્બળ થયલાં શરીરને પાછું કૌવતમંદ કરવાને પ્રથમમાં પ્રવાહી યા અર્ધ પ્રવાહી અને સહેલથી હજમ થાય એવા ખોરાકની જરૂર છે. એવી નિર્બળ સ્થિતિમાં હિંદુઓ આખા મગનાં ઉકાળેલાં પાણીનો ઉપયોગ કરે છે. એક મુઠી જેટલા આખા મગને એક બાટલી પાણીમાં ઉકાળવા; જ્યારે મગ ફાટે અને અર્ધું પાણી બાકી રહે, ત્યારે તે પાણીને ગાળી થોડું નીમક મરી નાખી પાવું. કૉર્નફ્લૉરની દુધમાં બનાવેલી કાંજી તથા "બારલી વૉટર" એટલે જવને આટા જેવો કરી તેને ઉકાળી બનાવેલું પાણી અથવા તો તેમાં દુધ ભેળીને નબળાંઓને આપવા લાયક છે. ઘઉંના થૂલાંને પાણીમાં ઉકાળવાથી તેનો સેરવો થાય છે, જેને ગાળી તેમાં સરખે ભાગે ગરમ દુધ ઉમેરી પીવાથી કૌવતી આવશે. "પ્લૅસમન"નો દુધની કાંજીનો ઉપયોગ કરવાથી જોઇતી તાકાત થોડા દિવસમાં આવશે. નક્કર ખોરાકની અગત્ય જણાતાં પાંઉં, બિસ્કીટ અથવા ઘઉંની પાતળી કકડી રોટલી, ભુંજેલો પટેટો અથવા સકરકંદ, સાબુચોખા, આરારૂટ અથવા કૉર્નફ્લૉરનું પુડીંગ પચે એટલું થોડું થોડું ખાવું. વધુ કૌવતી આપવી હોય તો થોડીક છુંદેલી બદામ પુડીંગ બનાવતી વેળા અંદર ભેળવી. ચીનાઇ ઘાસની જેલી પણ ફાયદો કરશે. સાવાના ચોખા જે ફળાહાર છે, તેને દુધમાં બાફીને આપવા. કેળાંના આટાનો સેરવો પણ પુષ્ટિ આપે છે.

આ ખોરાક ઉપરાંત વેલાયતના વૅજીટેરિયનો કૌવતી માટે વટાણાં, ચોળા અથવા મસુરની દાળના આટાનો સેરવો બનાવી પીએ છે અથવા વનસ્પતિ પદાર્થોમાંથી કહાડેલા અર્કના સેરવાઓની બનાવટો જેવી કે Odin Soup, Maggis Vegetable Soup નો મુખ્ય કરીને ઉપયોગ કરે છે. ઑદીનના બનાવેલા સેરવાની તારીફ થાય છે. "Nektar, non-alcholic, wines" જે જરમનીમાં દ્રાક્ષ અને ફળોમાંથી બનતો કહેવાય છે,

તેનો પણ ઉપયોગ શક્તિ લાવવા માટે તેઓ કરે છે. "વાઇતલ" (Vitol) નામનું તેલ દુબળાં માણસોને કૌવતી આપવા માટે અકસીર ગણાય છે અને તે "કૉડ લીવર ઑઇલ"ના કરતાં ત્રણ ગણું પુષ્ટિકારક છે. આ તેલ માત્ર વનસ્પતિ પદાર્થોમાંથી બનાવવામાં આવે છે અને તે "કૉડ લીવર ઑઇલ"ને બદલે ખઇ અથવા ક્ષય રોગથી પીડાતાં માણસોને ઉપયોગી છે. આ તેલ સ્વાદમાં લેહેઝતદાર હોવાથી નાનાં બચ્ચાંઓ ખુશી સાથે પીએ છે.

હિંદુસ્થાનમાં વસતા કરોડો હિંદુઓ અને વેલાયત વગેરેના વૅજીટેરિયનો માંદગીમાં અથવા માંદગી પછી નજીસ માંસના સેરવાનો ઉપયોગ બીલકુલ કરતા નથી, તેનો વિચાર માંસના સેરવાના હિમાયતીઓએ કરવો. વેલાયતથી અત્રે વેચાવા આવતા માંસ અથવા ગોસ્તના સેરવાઓ સંબંધે પાનાં ૩૯ થી ૪૦ તથા બીજાં પાનાંઓ ઉપર વેલાયતના વિદ્વાન તબીબોએ આપેલાં મતો વાંચી જોવાથી એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરનારા અથવા તેઓ ઉપર ભાવ રાખનારાઓની ખાતરી થશે કે "બૉવરીલ" વગેરે જાત જાતના માંસના સેરવાઓ કેટલા નકામાં, નાપસંદ કરવા જોગ તથા દગાઇ ભરેલા છે. કેટલાક વેલાયતના તબીબો માંસના સેરવાઓને ગાયના મૂત્ર સમાન ગણે છે! Meat is stimulating, not strengthening.

આ પ્રકરણ સમાપ્ત કરતાં એક અફસોસકારક બાબદ ઉપર પારસી મા બાપોનું ધ્યાન ખેંચેલું નકામું નહિ ગણાશે. જે ખોરાક મોટી વયના માણસોને માટે લાયક ગણાય, તે નાની વયના બચ્ચાંઓને માટે ઘણુંકરી અવગુણકારક હોય છે. મા બાપો પોતાના બચ્ચાંઓને સાથે જમવા બેસાડી તેઓને માંસ-માછલાં, ખાટાં તીખાં અથાણાં, વેલાયતી સૉસ, મરચાં, ચટણી અને ગરમ મસાલેદાર ખાણું, પેસ્ત્રી, જલદ ચા, કાફી વગરે ખાનપાનની ટેવ પાડી, બચપણમાંજ તેઓની તનદુરસ્તી અને સ્વભાવ બગાડી નાખે છે, જેના દાખલાઓ આપણી સામે પ્રત્યક્ષ ઉભા છે. માબાપોએ ખાનપાનના સંબંધે પ્રથમ પોતે સુધરી પોતાના બચ્ચાંઓને અન્ન-ફળ-શાક-દુધના સાદા ખોરાક ઉપર રહેવાની ટેવ પાડયાથી, અનેક ફાયદા થશે.

પારસીઓ જેમ જમવા અગાઉ તથા જમવા પછી **બાજ** નામનું ભણતર પઢે છે, તેમ વેલાયતના વૅજીટેરિયનો નિચે મુજબ ખુદાની શુકરગુજારી કરે છે :—

GRACE BEFORE MEAT.

"These fruits, do Thou, O Father, bless;
Which Mother Earth to us doth give;
No blood doth stain our feast to-day—
In Thee we trust, and peaceful live."

---

GRACE AFTER MEAT.

"We thank Thee, Lord, for these Thy fruits,
Which Mother Earth to us doth give;
No blood hath stained our feast to-day—
In Thee we trust, and peaceful live."

# અન્ન-ફળ-શાક

અથવા

## વનસ્પતિ ખોરાકની

# પકવાન પોથી.

[ વધારેલી તથા સુધારેલી આવૃતિ. ]

☞ આ પુસ્તકમાં દરેક વસ્તુનું ભરત તથા તોલ મુંબઈમાં જે ચાલે છે, તે સમજવું. ૪૦ તોલા અથવા રૂપયા ભારનો એક રતલ અને ૨૮ તોલા અથવા રૂપયા ભારનો એક શેર થાય છે. એક બાટલીમાં એક શેર પાણી અને એક પેંટમાં ૦ાા શેર પાણીનો માપ સમજવો

## નાο ૧. ઘઉંની રોટલી.

જેટલી રોટલી કરવી હોય, તેટલા ઘઉંના આટામાં થોડું મોંણ ઘી નાખી, ઠંડા પાણીમાં ઘટે એટલું નીમક પીગળાવી, તે વડે આટાને જરા કઠણ બાંધવો અને જોરને હાથે ખુબ મસળી, એક બે કલાક ઢાંકી મુકવો. પાછો પાણીનો હાથ લઇ તેને ચિક આવે ત્યાં સુધી ખુબ મસળવો અને તેના લીંબુ જેટલા નાના ગોળાઓ વાળવા અને અકેક ગોળો લઇ ચોખાના આટામાં ગબડાવી, લાકડાની વેલણથી હલકે હાથે બધેથી સરખી અને પાતળી, ગોળ પાટલા ઉપર વણી, તાવડી ઉપર ધીમી આંચને અંગારે એક પડ અધકચ્ચું શેકવું અને બીજું પડ ફેરવી બરાબર ભુંજવું. પછી બીજા અંગાર ઉપર અથવા તો તાવડી ખસાડી તેજ ચુલાના અંગાર ઉપર રોટલીને ચીમટા વડે થોડા શેકેલા પડે નાખવી. તે મોટા દડા માફક તુરત બધેથી ફુલી આવે ને કહાડી લેવી અને તુરત ઉપર જોઇતું ઘી લગાડી ગરમ હોય તેટલાંજ સ્વાદ લઇ ખાવી. આ મુજબ કીધેલી રોટલી ફુમાસદાર, નરમ, ભસરી અને ગુણકારી થશે, જે દરેક વેજીટેરીયનોએ ખાવાનો મહાવરો પાડવો. રોટલી હમેશાં બન્નેથી બરાબર ભુંજાયલી, ફુલેલી અને બંને પડ છુટાં હોય, એવી થવી જોઇએ. આ રોટલી પાતળી અને વજનમાં હલકી હોવાથી, તેને ફુલકાં કહે છે, અને એ ખાધાથી ભારી

પડતી નથી તથા કાંઇબી અવગુણ કરતી નથી. આટામણ માટે ચોખાનો આટો નહીં હોય તો ઘઉંના આટાથી કામ ચાલશે. નાની સગડી ઉપર કોલસાના અંગારે, આ રોટલી કરવાનું વધારે ફાવશે, માટે તેમ જરૂર કરી જોવું. એક બે કલાક આટો ઢાંકી મુકવાની ફુરસદ નહીં હોય તો આટાને ચિક આવે ત્યાં સુધી જોરને હાથે ખુબ મસળી તુરત રોટલી વણવી.

## નાo ૨. ઘઉંની બે ગોળાની રોટલી.

ઘઉંના આટાને નીમકના પાણીમાં બાંધી ખુબ મસળી રોટલીના અંદાજના ગોળા પાડવા. પછી એક ગોળાને જરા ચપટો કરી તેપર સહેજ ઘી લગાડી ચોખાનો આટો ભભરાવવો અને તેની ઉપર બીજો ગોળો દાબી તેની પાતળી રોટલી વણી, તાવડીપર ધીમી આંચે બેઉ પડ બરાબર ભુંજવાં અને નીચે ઉતારી તેના બે પડ છુટાં પાડવાં ને ઉપર જોઇતું ઘી લગાડવું. રોટલી બરાબર ચડેલી હશે તો તેને બે હાથમાં ઉભી પકડી જરાક હલાવતાંજ બે પડ તુરત છુટાં પડી જશે.

## નાo ૩. ઘઉંની જુરા રોટલી.

જેટલી રોટલી કરવી હોય તેના અંદાજનો ઘઉંનો આટો નીમકના પાણીએ બાંધી સારી પેઠે ગુંદીને ગોળા પાડવા. આ રોટલીમાં ચોખાના આટાનું કામ પડે છે તેથી પહેલાં છડેલા ચોખા થોડાક ધોઇ છાયામાં સુકવી દળાવવા અને તેનો ચાળેલો આટો થોડો સુકો રાખી બાકીનો થોડો ઘીમાં બાંધવો. પછી ઘઉંના આટાનો એક ગોળો ચપટો કરી ઉપર ઘી લગાડી તેની ઉપર પેલો સુકો રાખેલો આટો ભભરાવવો; એ રીતે એક પછી એક ગોળા ઉપર ગોળાઓ એક એક ઉપર ચઢાવતાં જવું. છેવટે આ મોટા ગોળાની એક મોટી રોટલી વણી, તે ઉપર પેલો ઘીમાં બાંધી રાખેલો ચોખાનો આટો ચોપડવો અને પછી સુકો આટો ઉપર ભભરાવી તેની લાંબી ઘડી વાળવી. પછી રોટલીને લાયકના છરીથી ગોળા કાપવા અને અકેક ગોળાની પાતળી રોટી વણી તાવડીપર ધીમી આંચે બેઉ પડ બરાબર ભુંજીને ઉતારવી અને જોઇતું ઘી લગાડી ખાવી.

## નાo ૪. ઘઉંની ચાર પડની રોટલી.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં જરા ઘીનું મોણ નાખી નીમકના પાણીથી બાંધી ખુબ જોરથી ગુંદવો અને રોટલી વણવાં જેવો નરમ થાય ત્યારે તેના લીંબુ જેટલા ગોળાઓ પાડી અકેક ગોળો લઇ ચોખાના આટામાં રગડોળી તેની

પાતળી રોટલી વણી ઉપર જરા ઘી લગાડી અટામણ ભભરાવવું. આ રોટલી-ની એવડી ઘડી કરી પાછું જરા ઘી લગાડી ઉપર અટામણ ભભરાવી તેની ફરીથી એવડી ઘડી કરવી, એટલે ચાર પડની રોટલી થઇ; જેને પછી ગોળ વણી તાવડીપર નાખી ધીમી આંચે બેઉ પડ બરાબર ભુંજવાં, અથવા જોઇએ તો લોઢીપર જરા ઘી કકડાવી, બેઉ પડ બરાબર શેકી કહાડવાં અને ખપમાં લેવી.

## નાં૦ ૫. ઘઉંની સાત પડની રોટલી.

ઉપર લખ્યા મુજબ રોટલીને ચોપડ વાળી તેની ઉપર જરા ઘી લગાડી અટામણ ભભરાવી તેના ખુણાઓ વાળી દેવાં અને તેને ગોળ વણી તાવડીપર બેઉ પડ બરાબર ભુંજવાં અથવા તો લોઢીપર ઘી કકડાવી બેઉ પડ બરાબર શેકી કહાડવાં એટલે સાત પડની રોટલી થશે.

## નાં૦ ૬. ઘઉંની મીઠી રોટલી.

એક રતલ ઘઉંનો આટો તથા ૦ાા રતલ મેદા ખાંડ એ બંનેને પાણીમાં કઠણ બાંધી ત્રણ કલાક સુધી ઢાંકી મુકવું. આ કઠણ બાંધેલા આટાને પથ્થરના પાટાપર કુટી નરમ કરવો. પછી લાકડાં યા કોલસાનું બળતણ સળગાવી, તે ઉપર તાવડી ઉંધી વાળી ખુબ તપાવી પેલા નરમ કીધેલા આટામાંથી સોપારી જેટલી ગોળી લઇ તેની પાતળી રોટલી વણવી ને પેલા બળતણપર તપાવેલી તાવડીપર નાખીને બેઉ પડ બરાબર ભુંજવાં અને જોઇતું ઘી લગાડી ખાવી.

## નાં૦ ૭. મકાઇના આટાની રોટલી.

એક રતલ મકાઇ દાણાના આટાને ગરમ પાણીથી બાંધી મસળવો. પછી તેના આસરે સાત આઠ ગોળા કરી એકેક ગોળો પાણીના ભીંજેલા હાથથી થાપીને તાવડીપર ધીમી આંચે ભુંજી રહ્યા પછી આતસપર શેકવી.

બંટી, કાંગ, તથા કોદરાના આટાની રોટલી પણ ઉપર લખ્યા પ્રમાણે થાય છે.

## નાં૦ ૮. બાજરીની રોટલી.

એક રતલ બાજરીના આટાને પાણીથી બાંધી ખુબ મસળવો. પછી તેના આસરે આઠ ગોળા કરી પાણીના ભીંજેલા હાથથી તે રોટલી બે હાથમાં ઉભી પકડી થાપવી અને તાવડીપર નાખી સહેજવારમાં રોટલીનું પડ ફેરવી નાખવું અને બીજું પડ બરાબર ભુંજી રહ્યા પછી પાછી રોટ-

લીને ફેરવી નાખી પહેલું પડ બરાબર ભુંજવું, જે વખતે રોટલી અળગે હાથે દાબવી એટલે ફુલી આવશે. તઇયાર થયા પછી જોઇતું ઘી લગાડી ખાવી. બાજરીની રોટલી જો ગરમ પડતી હોય તો ત્રણ ભાગ બાજરીને આટો અને એક ભાગ પટણી ચોખાનો આટો અથવા તો બેઉ અરધે અરધ સાથે ભેળીને ઉપર લખ્યા મુજબ રોટલી બનાવવી. કેટલાએકો રોટલી બનાવી ફુલવવા માટે આતસની આંચપર છેટેથી ઉભી કરી રાખે છે.

## ના૦ ૯. જુવારની રોટલી.

જુવારની રોટલી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરવી, ફેર એટલોજ કે બાજરીને બદલે જુવારનો જરા જાદો દળેલો આટો લેવો.

## ના૦ ૧૦. જુવારીના સાટાની રોટલી.

જેટલી રોટલી કરવી હોય તેટલા અંદાજનો જુવારનો બારીક દળેલો આટો લઇ વચમાં ખાડો પાડી કકડા પડતું ગરમ પાણી નામવું અને તવેથાથી એક રસ કરી આટો ગુંદી નરમ કરવો. પછી રોટલીને અંદાજનો ગોળો લઇ તેને જરા ચપટો કરી તેની બંને બાજુએ જરા જરા અટામણ લગાડી, તેને હાથો વડે જરા પાતળો કરવો. પછી કથરોટમાં અટામણ ભભરાવી તે ઉપર નાખી ફેરવતા જઇ રોટલી થાપવી. જેટલી પાતળી કરવી હોય તેટલી કરીને સાટાનું પડ ઉપર રાખી તાપેલી તાવડીપર નાખવી અને ધીમી આંચે બેઉ પડ બરાબર ભુંજી ઉતારવી.

## ના૦ ૧૧. ચોખાના આટાની રોટલી.

ચોખાના આટાની રોટલી ઉપર લખ્યા મુજબ કરવી. ચોખાની રોટલી ખાધાથી ભૂખ ભાગતી નથી અને શરીરમાં કૌવતી આવતી નથી, માટે તે અન્ન-ફળ-શાકનો ખોરાક ખાનારાઓએ ન ખાવી. ચોખાની રોટલી કરતાં જુવારની રોટલી ખાવી સારી છે, જે વળી કિંમતમાં ચોખાના કરતાં દર ફરે આસરે રૂ. ૧॥ થી રૂ. ૨ સસ્તી પડે છે. જુવારના કરતાં ઘઉંના આટાની રોટલી શ્રેષ્ટ છે.

## ના૦ ૧૨. નાન ભઠ્ઠી વગર બનાવેલાં.

બે શેર ઘઉંના આટાને (એક મૂઠી ચણાની દાળમાં આખી રાત રેડી મુકેલું થોડું પાણી જેને ખમીર કહે છે તે) પાણીથી નરમ બાંધી જોરનેં હાથે ખુબ ગુંદવો અને ત્રણ ચાર કલાક ગરમ જગામાં ચુલા આગલ ઢાંકી મુકવો,

એટલે આટો ખીલી * તઇયાર થશે. પછી તાવડીને ચુલા ઉપર મુકી તપાવીને તે ઉપર ખીલવેલો આટો જેટલા કદનાં નાન બનાવવાં હોય તેટલો ગોળ પાથરવો અને તાવડીપર જરા ઠરી જાય એટલે તેને ચુલા ઉપરજ ઉલટી કરી નાખવી. પછી નાન ખીલીને બધેથી લાલ થાય એટલે તાવડીને પાછી સુલટી કરી, તવેથા વડે ધીરેથી નાન કહાડવું. નાન મીઠાં કરવાં હોય તો આટો બાંધવામાં ૦॥ શેર ગોળ પીગળાવી તેનું પાણી લેવું. એથીબી વધારે સ્વાદીષ્ટ બનાવવાં હોય તો આટો બાંધવામાં પાણીને બદલે એક પેંટ દુધ લેવું અને વળી જોઇએ તો બદામ, દરાખની કાતરીઓ નાખી કેકના જેવી લહેજત આપે એવાં બનાવવાં. આટો મસળવામાં ખામી નહીં રાખવી. નાન સુકાય અથવા તેમાંનો ભીનાશ ઉડી જાય પછી ખાવાં. ઘરમાં ભઠ્ઠી હોય તો તેમાંજ ભુંજી લેવાં. ભઠ્ઠીમાં કકરાં ભુંજી કહાડેલાં નાન ચાર પાંચ દીવસ સુધી સ્વાદ લઇ ખવાય છે.

## નાo ૧૩. પાંઉ ભઠ્ઠી વગર બનાવેલાં.

દોઢ રતલ ઘઉંના આટાને એક પેંટ પાણીથી બાંધી ખુબ મસળી તેને એક ઢાંકણાવાળા ટીનના ડબામાં મુકી, એવી રીતે મજબુત બંધ કરવો કે તેની અંદર પાણી મુદ્દલ જઇ શકે નહીં. પછી એક મોટા પેણામાં ઉપલો ટીનનો ડબો મુકવો, અને પેણામાં પાણી ભરી ચુલે ચઢાવી બે કલાક સુધી ખુબ ઉકાળવો. પાણીની બાફ બહાર નીકળી નહીં જાય એવી રીતે પેણાને પણ ચપટ ઢાંકણ ઢાંકવું.

## નાo ૧૪. પાંઉ બીજી રીતનાં.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં ૦॥ તોલો નીમક નાખી નાનની વાનીમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ખમીરના પાણીથી આટો જરા નરમ બાંધી ત્રણ કલાક સુધી ચુલા આગળ ગરમ જગામાં રહેવા દીધાથી આટો ખીલશે. તેને મોલડમાં ભરી ભઠ્ઠીમાં ભુંજવા મુકવો.

## નાo ૧૫. પાંઉ તળેલું.

એક પાંઉની આસરે પોણા ઇંચની કાતરીઓ પાડી ૧ શેર દુધમાં ભીંજવવી. પછી કઢાઇ અથવા પેણામાં ૭ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં

---

* આટો ખીલવવાની બીજી રીત એ છે કે નાલીયેરના ખમણમાં થોડુંક ગરમ માણી અથવા નાલીયેરમાંનું નીકળેલું પાણી રેડી તેનું દુધ કહાડવું અને તે દુધમાં આટો બાંધી ચુલા આગળ જરા તાપ લાગે ત્યાં બે ત્રણ કલાક ઢાંકી મુકવો એટલે આટો ખીલી આવશે.

દુધની ભીંજવેલી કાતરીઓ એકેક નાખવી અને લાલ થાય ને ઉતારી તે ઉપર જોઇતી ખાંડ ભભરાવવી અથવા તો દુધમાં ખાંડ આગળથીજ નાખી મીઠું કરવું.

## નાં૦ ૧૬. પરેઠા.

એક રતલ ઘઉંના આટાને નાનની વાનીમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ખમીરના પાણીથી બાંધી જોરને હાથે ખુબ ગુંદવો અને તેને ચુલા આગળ જરા તાપ લાગે ત્યાં ત્રણ કલાક સુધી ઢાંકી રાખવો એટલે આટો ખીલશે. પછી જોઇતા કદના ગોળા વાળી આટાનો હાથ લઇ વણવા. તેને છુટા છુટા અરધો કલાક ખુલ્લા મુકી લોઢીપર નહીં પણ તાવડીપર બંને પડ લાલ થાય તેમ ભુંજવા અને બાહેર કહાડી આતસપર મુકી બંને પડ થોડોવાર શેકશો તો પરેઠા ફુલશે. પછી ઉપર સોજું ઘી લગાડવું. પરેઠા મીઠા કરવા હોય તો ૦।। રતલ ગોળ પીગળાવી આટો બાંધવામાં તેનું પાણી લેવું.

## નાં૦ ૧૭. ઘઉંની પૂરી.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં ૦। રતલ રવો તથા એક રૂપીયા ભાર મોંણ ઘી નાખી પાણીથી કઠણ બાંધી સારી પેઠે ગુંદવો. પછી તેના આસરે પચીસ ત્રીસ ગોળા કરીને જરા ઘી અથવા અટામણ લગાડી પાતળી પુરીઓ વણવી અને કઢાઇમાં વીસ રૂપીયા ભાર ઘી કકડાવી તળી કહાડવી. તળતી વખતે પૂરી ફુલાવવા સારૂ નાની ઝારી અથવા તવેથાથી પૂરી હલાવતા જઇ, ઘી તેની ઉપર રેડતાં જવું. પૂરી ફુલી કે તેને ઝારા વડે ફેરાવી બદામી રંગની થાય કે તુરત બહાર કહાડવી. રવા વગર એકલા ઘઉંના આટાની પણ પુરી થાય છે. પુરીઓ વણી તેઓનું ઉપલું પડ ઉપર રહે તેમ કઢાઇમાં નાખવી. જો પુરીને કઢાઇમાં ઉંધી નાખશો, તો તે ફુલશે નહી.

પુરી ખારી કરવી હોય તો આટો બાંધતી વખતે તેમાં એક તોલો નીમક નાખવું.

ફરસી પુરી બનાવવી હોય તો આટો બાંધતી વખતે ૦। તોલો હળદ, ૦।। તોલો મરી અને જીરૂં તથા એક તોલો નીમક નાખી આટાને ગુંદવો.

## નાં૦ ૧૮. ઘઉંની ગળી પુરી.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં એક રતલ રવો ભેળવો અને તેમાં બે તોલા (મોંણ) ઘી નાખવું. પછી ૦।।। રતલ ખાંડ અથવા ગોળનું પાણી

આટો બંધાય એટલું કરી તેવડે આટો બાંધી મોગરીથી ખુબ કુટવો, અને તેની ત્રીસ ચાલીસ પાતળી પુરીઓ જરા અટામણ લગાડી વણવી અને ઉપર લખ્યા મુજબ તળી નાખવી.

## નાo ૧૯. ઘઉંની ફરસી પુરી.

એક રતલ ઘઉંના આટાને અરધો રતલ ચણાના આટામાં ભેળી બે તોલા ઘીનું મોંણ નાખી પાણીથી બાંધી સારી પેઠે જોરથી મસળવો, અને મસળતી વખતે તેમાં ૧ાા તોલો નીમક, ૧ તોલો મરી, ા તોલો જીરૂં અથવા અજમો તથા ૦ા તોલો હળદ ઉમેરવી. પછી સોપારી જેટલા ગોળા પાડી જરા અટામણ લગાડી, પાતળી પુરીઓ વણી કઢાઇમાં ૧ શેર ઘી કકડાવી તળી કહાડવી. પુરીઓ વણી દશ મીનીટ તડકામાં સુકવશો તો તળતી વખતે ફુલી નીકલશે.

## નાo ૨૦. ઘઉંના ફરસા પુડા.

દોઢ શેર ઘઉંના આટામાં ૧ાા તોલો ઘીનું મોંણ નાખી પાણીથી બાંધી મસળવો અને મસળતી વખતે તેમાં ા શેર દહીં, ૧ાા તોલો નીમક, ૦ા તોલો હળદ અને મરી, તથા ૧ તોલો શેકીને વાટેલી મેથી નાખી મેળવવું, અને આટો કઢી કરતાં જરા ઘાડો રાખવો. પછી તાવડીપર ૦ાા તોલો ઘી નાખી કડછીથી થોડું ખીરૂં રેડીને તવેથાથી પાથરવું. એક પડ શેકાય એટલે બીજું પડ તવેથાથી ફેરવી સારૂં શેકીને ઉતારવું. એ પ્રમાણે ખીરૂં થઇ રહે ત્યાં સુધી એકેક પુડો તાવડી પર ઘી રેડી બનાવવો.

## નાo ૨૧. પુરણ પોળી.

બે રતલ ઘઉંનો આટો પાણીથી બાંધી ખુબ મસળવો. પછી એક રતલ ચણાની દાળને પાણીમાં નરમ બાફી બાકી વધેલું પાણી કહાડી નાખી તદ્દન સુકી કરી ચુલા ઉપર મુકવી અને તેમાં એક રતલ ગોળ અથવા ખાંડ નાખી કડછી વડે ઘુંટીને માત્રા જેવી કરવી અને ખાંડ યા ગોળનું છુટેલું પાણી સુકાય એટલે દાળને ઉતારી વાટી નાખવી અને તેમાં એક ખમણેલું જાયફળ તથા ૦ાા તોલો વાટેલી એલચી ભેળવી. આ દાળને પુરણ કરી કહે છે. પછી પેલા બાંધેલા ઘઉંના આટાના લીંબુ જેટલા ગોળાઓ કરવા અને તેમાંથી એકેક લઇ, વેલણથી સહેજ વણી કાઢીવાં જેવો કરી તેમાં પુરણની સવા લીંબુ જેટલી ગોળી મુકી પાછો ગોળો વાળી દેવો અને ચોખાનું અટામણ લઇ, વેલણથી હલકે હાથે પાતળી વણી,

ધીમી આંચે તાવડીપર બેઉ પડ બરાબર ભુંજી, ઘી લગાડી અથવા તો કોપરાના દુધ સાથે પુરણપોળી ખાવી.

## નાં૦ ૨૨. વટાણાની પુરી.

એક શેર વટાણાના આટામાં બે તોલા ( મોણ ) ઘી નાખી પાણીથી બાંધી મસળવો અને તેમાં ાા તોલો મીઠું અને ા તોલો મરી મેળવવું. પછી તેના સોપારી જેવડા ગોળાઓ કરી, પાતળી વણી જરા તડકે સુકવવી અને ૧૦ રૂપીયાભાર ઘીમાં તળી નાખવી.

## નાં૦ ૨૩. ચોખાની પુરી.

એક રતલ ચોખાના આટાને ગરમ પાણીથી જરા નરમ બાંધી મસળવો અને તેમાં ાા તોલો નીમક મસળતી વખતે મેળવવું. પછી તેના સોપારી જેવડા ગોળા કરવા અને એકેક ગોળાની પુરી અટામણ સાથે પાતળી વણવી અને દસ તોલા ઘીમાં પુરીઓ ફુલવીને તળી નાખવી.

ફરસી પુરી કરવી હોય તો નીમક સાથે ા તોલો હળદ અને અરધો તોલો મરી આટામાં મેળવી ઉપર મુજબ બનાવવી.

મીઠી પુરી બનાવવી હોય તો નીમક મસાલો નહીં નાખવો, પણ અરધો રતલ ખાંડ આટો બાંધતી વખતે સાથે મેળવવી અને ઘી જરા વધારે લઇ તળી કહાડવી.

## નાં૦ ૨૪. ચોખાનો પુડો.

એક રતલ ચોખાના આટાને એક રૂપીયાભાર ઘીનું મોણ દઇ તેને ગરમ પાણી, દુધ અથવા કોપરાંના દુધમાં પાતળો બાંધી મસળવો. પછી ચુલાપર લોઢી મુકી તેને જરા ઘી લગાડી કડછીએ થોડો આટો રેડી પાથરવો, ને ધીમી આંચે બેઉ પડ લાલ કરી તવેથા વડે કહાડવો. એકેક પુડો નાખતી વખતે પાછું લોઢીને ઘી લગાડવું. મીઠાસનો શોખ હોય તો ાા રતલ ગોળ યા ખાંડ આટો બાંધતી વખતે નાખવી. ફરસો પુડો કરવો હોય તો આટો બાંધતી વખતે તેમાં ા રતલ દહીં, ાા તોળો મીઠું, ા તોળો હળદ અને મરી એટલી જનસો ઉમેરવી, અને મીઠાસ નાખ્યા વગર ગરમ પાણીથી આટો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બાંધવો.

## નાં૦ ૨૫. ચોખાની પાનકી.

એક રતલ ચોખાના આટામાં ાા રતલ ગોળ અથવા ખાંડ ભેળીને ત્રણ તોલા ઘીમાં તેને કાળવવો, અને ાા રતલ દુધ સાથે આટાને નરમ બાંધી તેમાં

અરધું ખમણેલું જાયફળ તથા ૦। તોલો ખોપરી કાંપેલી એલચી નાખી એ કલાક આટો ઢાંકી રહેવા દેવો. પછી લોઢી ઉપર કેળનું પાતરૂં પાથરી તે ઉપર પેલા તૈયાર કોંપેલા નરમ આટામાંથી થોડો પાથરવો અને તે ઉપર બીજું પાતરૂં ઢાંકી ઉપરથી ઢાંકણુ ઉંધુ વાળવું, ને ધીમે અંગારે ચડવા દઇ ઉતારવી.

ચોખાની ફરસી પાનકી કરવી હોય તો આટો બાંધતી વખતે ૦। શેર દહીં, ૦। તોલો મરી અને હળદ, તથા એક તોલો નીમક અંદર નાખવું, અને ગોળ યા ખાંડ નાખ્યા વગર આટો પાણીથી બાંધવો.

## ના૦ ૨૬. કેળાંની કેરવઇ.

પાંચ વસઇગરાં પાકાં કેળાંને છાલ સાથે ૧ બાટલી પાણીમાં બાફી છોલીને ઘુંટી નાખવાં. અથવા તો કેળાંને બાફ્યા વગર તેની ઉભી ચીરો કરી થોડાં ઘીમાં અધકચડાં તળીને ઘુંટી નાખવાં. પછી તેના ચપટા ગોળા વાળી ૦॥ શેર ઘીમાં લાલ તળવી. જોઇએ તો ગોળાઓને કોડીયાં જેવા કરી તેમાં તળેલી અથવા સાદી બદામ, દરાખ અને ખસખસ ભરી ગોળા વાળી દઇ ઘીમાં તળવી. બદામ દરાખ અને ખસખસને બદલે ખુશી પડે તો પટેટા બાફી ઘુંટીને તેનો માવો યા તો પટેટાની બારીક તળેલી સળીઓ ભરીને પછી તળી નાખવી. કેરવઇમાં દુધનો માવો, જામ, જેલી, અથવા મુરબ્બાની નાની સળીઓ કાપીને પણ ભરાય છે.

## ના૦ ૨૭. કેળાંની પાનકી.

ચાર વસઇગરાં કાચાં કેળાં છોલીને છુંદવાં અને તેમાં ૦। રતલ દહીં, ૦॥ તોલો નીમક અને મરી, ૭ આની ભાર જીરૂં, અને ત્રણ રૂપીયા ભાર ઘી એક રસ કરવું. પછી લોઢીપર કેળનું પાતરૂં મુકી તે ઉપર ઉપલી મેળવણીમાંથી થોડી લઇ પાથરવી અને પાછું ઉપર કેળનું પાતરૂં ઢાંકી તેની ઉપર ઢાંકણુ ઉંધુ વાળવું, ને બંને પડ બારીક આંચે ચડવા દેવાં. બાકી રહેલાં ખીરાંની પણ એજ પ્રમાણે પાનકી બનાવવી.

## ના૦ ૨૮. કેળાંની પુરી.

પાંચ વસઇગરાં કાચાં કેળાંના બબે કટકા કરી પાણીમાં બાફી છાલ કહાડી નાખી ઘુંટીને આટા જેવા બારીક કરવાં. પછી તેના ગોળા વાળી એકેક ગોળો લઇ તેની પુરીઓ વણવી, અને ૧૦ તોલા ઘીમાં તળવી. પુરી મીઠી ખાવી. હોય તો દશ તોલા ખાંડ ઉપર ભભરાવવી. - કેળાંનો બનાવેલો આટો બજારમાં મળે છે, તે જોઇએ તો આઇતો લઇ ઘઉંની

પુરી માફક કેળાંની પુરી બનાવવી. કેળાંની પુરી વણ્યા પછી ચોંટી જાય છે, માટે તેને હાથે નહીં, પણ તવેથા વડે ઉખેડવી.

## નાο ૨૯. કેળાંની ફરસી પુરી.

ઉપર કેળાંની પુરીમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કરવી. તફાવત એટલોજ કે ૦ા તોલો મીઠું, એક તોલો ધાણા જીરૂં અને મરી, તથા એક જુડી બારીક સમારેલી કોથમીર કેળાંના બાફેલા કટકાને ઘુંટતી વખતે ખાંડ ન લેતાં, તેની સાથે ભેળવી.

## નાο ૩૦. પટેટાની પુરી.

એક રતલ પટેટાને બે બાટલી પાણીમાં બાફીને છોલી નાખવા અને તેને ઘુંટીને નરમ કરી તેમાં ૧ તોલો મીઠું, ૦ા તોલો મરી, એક જુડી સમારેલી કોથમીર, અને ૦ા તોલો બારીક વાટેલું જીરૂં નાખી એકરસ કરી ફરી ઘુંટવું. પછી ૧ તોલા ઘીમાં તેને મેળવી તેના ગોળા વાળવા અને એકેક લઇ ચોખાના આટામાં ગબડાવી તેની પુરીઓ વણવી અને ૨૦ તોલા ઘીમાં લાલ થાય એવી રીતે તળી કહાડવી.

## નાο ૩૧. ઘઉંના રવાની તથા ચોખાના આટાની ખીર.

૦ા રતલ ઘઉંના રવાને એક બાટલી પાણીમાં ઘાડો થાય ત્યાં સુધી કડછીથી ઘુંટી ઉકાળવો. પછી ૦ા શેર ખાંડ અને ૧ શેર દુધ તેમાં રેડી ઘુંટવું અને કકડો પડી તૈયાર થાય એટલે ઉતારવું. જોઇએ તો ૦। તોલો એલચી તથા જાયફળ ખમણી ઉપર ભભરાવવું.

ચોખાના આટાની ખીર પણ ઉપર લખ્યા મુજબ બનાવવી.

## નાο ૩૨. જુવારની રાબડી.

૧ શેર જુવારને જાડી દળીને ૪ શેર પાણીમાં મેળવી ખુબ ઉકાળવી અને કકડા પડયા કરે ત્યાં સુધી ઘુંટયા કરવી, નહીં તો ગાંઠ થઇ નીચે બેસી જશે. સારી કઠણ થાય એટલે ઉતારી દુધમાં સાકર નાખી અથવા છાસમાં જોઇતું મીઠું નાખી તેની સાથે કઢી જેવી કરી ખાવી.

## નાο ૩૩. કાંગના ચોખાની રાબડી.

૧ શેર કાંગના ચોખા ૨ શેર છાસમાં નાખવા. તેમાં ૧ા તોલો મીઠું નાખી, ૦ા શેર પાણી રેડી, ચુલા ઉપર મુકી ખુબ હલાવ્યા કરવું. સારી ચડે ને નીચે ઉતારી દુધ યા છાસ સાથે ખાવી.

ઝીણા ચણાની, કોદરાની અને બંટીની રાબડી પણ આ પ્રમાણે કરવી.

## નાં૦ ૩૪. પરેઠા બીજી રીતના.

એ રતલ ઘઉંના રવામાં એક રતલ ઘઉંનો મેદો ભેળી એક શેર ઘીમાં કાળવીને એક કલાક ઢાંકી મુકવો. પછી તેમાં દોઢ શેર ખાંડ અથવા ગોળ નાખી મસળીને એકરસ કરવો. ત્યાર બાદ એક તોલો છોલી કટકા કીધેલી બદામ, પસ્તાં તથા ચારોળી, ૦ તોલો દરાખ, ૦ા તોલો વરીયાળી તથા એલચી, અને એક ખમણેલું જાયફળ એ સર્વે જનસો સાથે મેળવી થોડું દુધ છાંટી આટો પાછો મસળીને બાંધવો ને તેના જોઇતા કદના ગોળા વાળી હાથ ઉપર થાપી લોઢીપર નહીં પણ માટીની તાવડી ઉપર નાખી બરાબર ભુંજવા અને બંને પડ લાલ થાય એટલે ઉતારવા.

## નાં૦ ૩૫. ઘઉંની બાટી.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં ૦ા તોલો નીમક અને એક તોલો ઘીનું મોણ નાખી ઠંડા પાણીથી કઠણ બાંધી ખુબ મસળીને તેના સાતથી આઠ ચપટા ગોળા કરવા. પછી છાણા બાળી તેનો આતશ કરવો અને તે આતશપર પેલા ગોળા બંને બાજુ ફેરવી ધીરેથી શેકવા. લાલ ચતક થાય એટલે નરમ પાડેલા આતશના ભેભરટમાં તે ગોળા અરધો કલાક દાબી રાખી બહાર કહાડવા અને ઘી લગાડી ઉપયોગમાં લેવા. બાટી ફુલીને પોતાની મેળે ફાટી જાય, ત્યારે સમજવું કે તે અંદરથી ચડી.

બાટીના લાડવા કરવા હોય તો બાટીને ભાંજી ભુંકો કરી તેમાં ૦ા શેર ખાંડ અથવા દોઢ પાશેર ગોળ અને ૦ શેર ગરમ ઘી મેળવી તેના લાડવા વાળી ખાવા.

## નાં૦ ૩૬. ઘઉંની રાબડી.

એક રતલ જાડા ભરડેલા ઘઉંને ૦ શેર ઘીમાં શેકીને લાલ કરવા. પછી ૦ા શેર ગોળ ૧ા શેર પાણીમાં ઉકાળવો ; કકડા પડે એટલે ઉપર તરી આવેલી કચરાની છારી કહાડી નાખી આટો અંદર નાખીને તળે ઉપર કરી ઢાંકણુ ઢાંકવું અને ધીમી આંચે સીજવા દેવી. પસંદ પડે તો ઉતારતી વખતે થોડો સુકો મેવો બદામ, દરાખ, અથવા એલચી અને જાયફળની ભુકી અંદર આપી ચમચ કરવી. સીજતી વખતે વારંવાર ચમચ કરવી.

## નાં૦ ૩૭. ઘઉંની સુતરી.

એક રતલ ઘઉંના આટાને પાણીથી બાંધી મસળવો. પછી ૦ા રતલ ગોળમાં બે બાટલી પાણી નાખી ચુલા ઉપર મુકવો, અને કકડા

આવે એટલે ગોળનો કચરો કહાડી નાખવો. પછી એક બાટલી દુધ તેમાં રેડવું અને પેલા બાંધી મુકેલા આટાના ચાર મોટા ગોળા પાડી એક ગોળાની જાડી રોટલી વણી તેના આસરે બે ઇંચના દાયમનરોકા કટકા પાડવા અને ચુલે ચઢાવેલા ગોળના પાણીમાં તે કટકા ધીરેથી નાખી ઢાંકણુ ઢાંકવું. અને એજ પ્રમાણે બાકી રહેલા ગોળાની પણ રોટલી વણી દાયમનરોકા કટકા કરી એક પછી એક તેજ તપેલીમાં નાખ્યા જવું. ધીમી આંચે ચડવા દઇ સહેજ રસરસતા રહે એટલે ઉતારી ખાધામાં લેવા.

## નં૦ ૩૮. ગળમાણું.

૦। શેર ઘઉંના રવાને ત્રણ તોલા ઘીમાં શેકી લાલ કરી નીચે ઉતારવો. પછી ૧ શેર ગોળ અથવા ખાંડને ત્રણ શેર પાણીમાં ઉકાળવી, અને તેમાં પેલો શેકેલો રવો નાખી ઘુંટીને કઢી જેટલો ઘટ કરવો. આ ગળમાણું રોટલી અથવા પુરી સાથે ખવાય છે.

## નં૦ ૩૯. ગોળપાપડી.

૧ શેર ઘી તથા ૧ શેર ગોળને કઢાઇમાં નાખી ઉકાળવું. જ્યારે ખુબ ખદખદે ને ઘીની ઉપર ગોળ તરી આવે અને પરપોટા આવવા માંડે, ત્યારે બે રતલ ઘઉંનો આટો અંદર આપી ઘુંટયા કરવું. આટો ચાસ પીને કઠણ થાય એટલે તુરત ઉતારી પાડી ખુમચામાં પાથરી વાડકાથી તે ઉપર ઘસવું અને ગરમ હોય તેટલાંજ છરીથી કટકા કરવા, અને સહેજ ઠંડી પડે તેટલાં કટકા છુટા પાડવા.

ફરમાસુ ગોળ પાપડી કરવી હોય તો ઉપર લખેલા ઘીમાંથી ૦। શેર ઘી લઇ તેમાં બે રતલ આટાને પ્રથમ શેકી લાલ કરવો અને પછી તે ઘી ગોળના ચાસમાં નાખવો.

બુઢ્ઢાં માણસને માટે નરમ ગોળ પાપડી બનાવવી હોય તો ચુલા ઉપર ઘુંટતી વખતે તેમાં બે ચમચા ખાંડ નાખવી, જેથી ગોળ પાપડી નરમ થશે.

## નં૦ ૪૦. ગોળ ઘીનો પાક.

એક કલાઇવાળી નાની તપેલીમાં ૫ તોલા ગોળ, ૨ તોલા ઘી તથા એક ચમચો પાણી નાખી તેને અંગાર ઉપર મુકવું અને ચમચાવડે ઘુંટયા કરવું. ચાસ ચિક ઉપર આવે અને તેમાંથી તાર નીકળે એવો થાય કે ઊતારી પાડવો.

## નાο ૪૧. શીરો.

• .એક શેર ઘઉંના રવામાં ના શેર મેદો ભેળવો અને તેને કઢાઈમાં ૨ શેર ઘી મુકી અંદર નાખી શેકવો. પછી રાા શેર ખાંડ રા શેર પાણીમાં નાખી તેમાં ા શેર દુધ રેડવું અને તેને સારૂં ઉકાળી ઉપર તરી આવેલો મેલ કહાડી નાખવો ને તે ખાંડનું પાણી શેકાયલા આટામાં નાખીને તવેથા વડે તપેલીમાં એક ચોકડી પાડી ઢાંકણુ ઢાંકી સારો સીજવા દેવો. પાણી બળી ઘી ઉપર તરી આવે એટલે લાકડાના હાથલાથી સારી પેઠે ઘુંટીને ઉતારવો ને પછી ખુમચામાં સરખો પાથરી જોઈએ તો તે ઉપર ૨ તોલા છોલેલી બદામની સળી, ા તોલો ખોખરી કીધેલી એલચી અને જાયફળની ભુકી, અને ાા તોલો ખસખસ ભભરાવવી. એક તોલો કીસમીસ દરાખ પહેલાં ઘીમાં આટો અરધો શેકાઇ રહેને નાખવાથી વધુ સ્વાદ આપશે.

શીરો એકલા ઘઉંના રવાનો અથવા તો એકલા ઘઉંના આટાનો પણ બની શકશે.

## નાο ૪૨. લાપસી અથવા કંસાર.

ઘઉંને ભરડીને લાપસી કહાડે છે, એટલે તે જીણી કણુકી જેવી થાય છે. તે અથવા ઘઉંનો જાડો આટો ૧ શેર લેવો. તેમાં મોંણુ ઘી ૧ શેર આટે રાા તોલાના હીસાબે નાખવું. પછી પેલા આટાનું એક વાડકાથી માપ લેવું. જેટલું માપ થાય તેના કરતાં ત્રણ ઘણું પાણી ચુલે મુકવું. તેમાં ગોળ ાાા શેર, યા ખાંડ નાખવી હોય તો ૧ શેર નાખી ઉકળે એટલે મોંણુ નાખેલી લાપસી અથવા આટો અંદર આપી ભેળવું અને તવેથાવડે તપેલીમાં વચ્ચે ખાડો પાડી પછી ઢાંકી મુંકવું. જરાવાર પછી ઉઘાડીને જોવી. પાણી બળી ગયા પછી ચમચે કરી ઘુંટવી અને સારી ચડી ગઇ હોય તો આતશ બહાર કહાડી તે ઉપર પેલું તપેલું રાખવું. ખાતી વખતે રૂચી મુજબ અંદર ગરમ ઘી મેળવી ખાવી. કંસાર અમદાવાદ તરફના લોકો જાડા આટાનો કરે છે. સુરતના લોકો જાડી લાપસી ઘઉંને ભરડીને કરે છે, માટે ઉપર બેઉ રીત લખી છે તેમાંથી પસંદ પડે તેની કરવી.

## નાο ૪૩. ત્રણ ધારી લાપસી.

ઘઉંની લાપસી યા રવો શેર ૨) લઇ ૧ શેર ઘીમાં શેકવો. પછી ૩ શેર ખાંડમાં ૫ શેર પાણી રેડી તેમાં લાપસી અથવા રવો નાખી ઘણી વાર. સુધી ઘુંટવું. પછી પાણી બળી જઇ લાપસી સારી ચડે, એટલે ઉતારી તેને ખુમચામાં સરખી પાથરવી અને તેની ઉપર ાા તોલો

ચારોળી અને બે તોલા બદામ પસ્તાંની સળી અને કીસમીસ દરાખ ભભરાવવી.

## નાં૦ ૪૪. સકરપારા.

૧‌ા શેર ઘઉંના આટામાં ૪ તોલા ઘીનું મોંણ દઈ પાણીથી કઠણ બાંધવો. તેનો ૧ જાડો રોટલો કરી તેના કોપરાંપાક જેવા કટકા પાડી ૧ શેર ઘીમાં લાલ તળવા. પછી ૧ શેર ખાંડની પાંચતારી ચાસણી કરી તેને ઘુંટવી ને ઘાડી થાય એટલે તળેલા સકરપારા તેમાં નાખીને હલાવવા. તેના ઉપર ખાંડનો થર ચઢે પછી ૧ કથરોટમાં છુટા રાખવા. ચાસણી સુકાઈ જાય પછી એક વાસણમાં ભરી રાખવા. એક બે અઠવાડીયાં સુધી સકરપારા બગડશે નહીં.

## નાં૦ ૪૫. રવાના અથવા મેવાના ઘુઘરા.

૧‌ા શેર ઘઉંના આટામાં ૫ તોલા ઘીનું મોંણ નાખી પુરી જેવો આટો પાણીથી મસળીને બાંધવો. પછી ‌ાા શેર ઘઉંનો રવો ૪ તોલા ઘીમાં લાલ શેકવો. ઠંડો પડે ત્યારે તેમાં ‌ાા શેર ખાંડ તથા ‌ા તોલો એલચી અને જાયફળની ભુકી ભેળવી. પછી બાંધેલા આટાના સોપારી જેવડા ગોળા કરી પુરી વણવી. તેમાં ખાંડ ભેળેલો રવો ભરીને પુરી બેવડ કરી તેની કોર દાબવી અને કાંગરી પાડવી. એ રીતે બધાંને કાંગરી પાડી તઈયાર થાય એટલે કઢાઈમાં એક શેર ઘી કકડાવી તેમાં તળી કહાડવા.

મેવાના ઘુઘરા કરવા હોય તો ‌ા શેર બદામ, ૫ તોલા પસ્તાં, ૫ તોલા ચારોળી ને પાણીમાં બાફી છોતરાં કહાડી નાખી પાતળી કાતરીઓ પાડવી અને ઘીમાં તળવી. આ તળેલા મેવામાં ‌ાા શેર બારીક ખાંડેલી શાકર તથા ‌ા તોલો એલચી અને જાયફળની ભુકી મેળવવી અને રવાને બદલે આ મીઠો મેવો ભરી તળવું, એટલે મેવાના ઘુઘરા થશે.

## નાં૦ ૪૬. ફરસા ઘુઘરા.

૧‌ા શેર ઘઉંના આટામાં ૫ તોલા ઘીનું મોંણ નાખી પુરી જેવો આટો પાણીથી બાંધવો. તેના સોપારી જેવડા ગોળા પાડી પુરીઓ વણવી. તેમાં પાપડીના, તુવેરના, ચોળાફળીના, યા હરબરા (લીલા ચણા)ના લીલવા, એ સર્વેમાંથી જે પસંદ હોય તે એક જાતના લીલવા શેર એક લઈ તેને થોડો વાર પાણીમાં ભીંજવી રાખી ને છોલી નાખવા; અને તેની દાળને વાટી નાખી તેને ઘીમાં શેકવી. પછી તેમાં બે લીંબુનો રસ નીચવી તે સુકાવા દઈ નીચે ઉતારવું. તેમાં ‌ાા તોલો મીઠું, ૧ તોલો ધાણાજીરૂં તથા છુદેલું

આદુ, ૪ તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખી મેળવીને ઉપલી તઇયાર કરેલી પુરીઓમાં ભરી તેને બેવડી વાળી ઘુઘરા તઇયાર કરવા અને એક શેર ઘીમાં તળી કહાડવા. ધાણાજીરૂં કુટીને નહીં પણ હથેલીમાં મસળીને નાખ્યાથી વધારે સુગંધી થશે.

## નાο ૪૭. વટાણાના ઘુઘરા.

એક શેર લીલા વટાણાને બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી વઘાર કરી તેમાં નાખવા અને ॥ શેર પાણી રેડી સીજી રહે અને પાણી બળી જાય એટલે એક તોલો નીમક, મરી, તથા ધાણાજીરૂં, બે તોલા કોપરાંનું ખમણ, એક કોઠમરીની જુડી બારીક કાપેલી, બે લીંબુનો રસ, એ સર્વેને એકઠું કાળવીને વટાણામાં નાખી તળે ઉપર કરવું અને લીંબુનું પાણી બળી ગયા પછી નીચે ઉતારવું. પછી એક શેર ઘઉંના આટામાં ત્રણ તોલા મોણ ઘી નાખી પાણીથી બાંધી આટો ખુબ મસળવો અને તેના સોપારી જેટલા ગોળા પાડી તેની પુરીઓ વણવી અને તે ઉપર વચમાં વઘારેલા વટાણા આસરે ૨ તોલા મુકી પુરીઓને બેવડી વાળી બધી બાજુથી કોર દાબીને ઉપર કાંગરી કરવી અને ॥ શેર ઘી કઢાઇમાં કકડાવી બેઉ પડ લાલ થાય તેમ તળી નાખવા.

## નાο ૪૮. ઘઉંનું દુધ બનાવવાની રીત.

દશ રતલ ઘઉંને ત્રણ દહાડા સુધી દરરોજ નવું પાણી આપી ભીંજવવા. પછી ચોથે દીવસ તેને એક ટોપલામાં કહાડી પાણી નીતારીને લોખંડની ખાંડણીમાં બારીક છુંદી તેને કથરોટમા નાખી જોઇતું પાણી રેડી ખુબ જોરથી ચોળવા અને તપેલા ઉપર બોહયું મુકી છણવા. જે કુચો બાકી રહે તેને પાછો છુંદી છણવો. એ પ્રમાણે બે વખત કરી સઘળા ઘઉં પુરા છણાઇ રહેવા પછી ઘટ કુમાસનો રૂમાલ તપેલા ઉપર બાંધી તેમાં તમામ દુધ છણવું, અને પછી તેને એક કલાક સુધી ઠરવા દઇ જે નીતરૂં પાણી ઉપર તરી આવે તે બધું કહાડી નાખતા જવું. પછી જાડા કપડામાં પેલું દુધ મુકી તેની ગાંસડી બાંધી દુધને ૨૪ કલાક સુધી ટાંગી મુકવું, એટલે તેમાંનું બધું પાણી નીતરાઇ જશે. પછી તેના છરીથી ટુકડા કરી ત્રણ દીવસ તડકામાં સુકાવી ને ભરી રાખવું.

## નાο ૪૯. ઘઉંનું દુધ રાંધેલું.

॥ રતલ ઘઉંના દુધને ત્રણ શેર પાણીમાં દોહવી નરમ કરવું. તેમાં ॥ શેર ખાંડ અથવા ગોળ અને ૦ શેર ઘી નાખી ચુલે મુકી ઘટ

થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. ઉકાળતી વખતે વારંવાર ઘુંટયા કરવું, નહીં તો નીચે ગાંગડા બંધાઇ જશે. તૈયાર થાયને ચુલા ઉપરથી ઉતારી રકાબીઓમાં નામવું અને જોઇએ તો ઉપર થોડી જાયફળની ભુકી ભભરાવી ઠંડુ પડવા દેવું, એટલે બંધાઇ જશે, પછી ખાવામાં લેવું.

## ના૦ ૫૦. ઘઉંનું દુધ તળેલું.

ાા રતલ ઘઉંના દુધને દોઢ શેર પાણીમાં દોહવી નરમ કરવું. પછી ાા શેર ઘીમાં ાા શેર ગોળ યા ખાંડ નાખી ચુલે ચઢાવી કકડા પડે ને તેમાં દુધ આપી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ઘુંટયા કરવું. જ્યારે ઘી છુટું પડે ત્યારે ઉતારી જોઇએ તો જાયફળની ભુકી તથા તળેલી યા સાદી બદામ, દરાખ ઉપર ભભરાવી ઉપયોગ કરવો.

## ના૦ ૫૧. ઘઉંના દુધનો હલવો.

એક રતલ ઘઉંના દુધને ત્રણ શેર પાણીમાં ખુબ ઘુંટી એકરસ કરવું. તેમાં બે શેર ખાંડ મેળવી ચુલે મુકી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ચમચથી ઘુંટયા કરવું. પછી ખુમચામાં બે દુધનો પોણો ભાગ રેડી, ા ભાગ તપેલીમાં બાકી રહેવા દેવો. ખુમચામાં રેડેલા દુધને સરખું પાથરી એક તોલો એલચી તથા ખમણેલું જાયફળ ભભરાવવું અને તેની ઉપર તપેલીમાં બાકી રાખેલું દુધ પાથરી સરખું કરવું અને ઉપરથી ત્રણ તોલા છોલેલી બદામ તથા પસ્તાંની કાતરી ભભરાવી કાપ મુકી ઠંડુ પડે કે ઉપયોગ કરવો.

## ના૦ ૫૨. કમોદીયા, રતાળુ તથા શકર કંદનો હલવો.

પાંચ શેર કંદને છોલી ટુકડા કરી ત્રણ શેર પાણીમાં ચેડવી નરમ માવા જેવો કરવો. પછી પાણી કહાડી નાખી કડછીથી ઘુંટી નાખવો અને તેમાં અઢી શેર ઘી તથા બશેર ખાંડ નાખી ફરીથી ચુલે ચઢાવવું અને કડછીથી ઘુંટયા કરવું. જ્યારે ઘી છુટું પડે, ત્યારે ઉતારી એક તોલો એલચી તથા એક ખમણેલું જાયફળ ભભરાવવું; જોઇએ તો બદામ દરાખ સાદી યા ઘીમાં તળીને ઉપર ભભરાવવી.

રતાળુ અથવા શકરકંદનો હલવો પણ એજ પ્રમાણે કરવો.

## ના૦ ૫૩. ભુરા કોહોળાંની ખીર તથા હલવો.

બે રતલ કોહોળાંને છોલી કટકા કરી સારી પેઠે પાણીમાં બાફી નરમ માવા જેવું કરી, પાણી કહાડી નાખી, તેને કડછીથી ઘુંટી નાખવું. પછી

એ પેંટ કોપરાંનું દુધ તથા એક રતલ ગોળ નાખી ઉપર ગાયનું અથવા ભેંસનું દુધ રેડી ઘુંટયા કરવું. ચડીને તઇયાર થાય એટલે ૦। તોલો તજ, ૦॥ તોલો એલચી તથા એક જાયફળ, એ સર્વેની ભુકી ભભરાવી ખીર ખાવી.

હલવો કરવો હોય તો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ચડીને તઇયાર થાય કે ૦॥ શેર ઘી નાખી સારી પેઠે ઘુંટી ઘટ કરી થાળીમાં પાથરવું અને પછી તેની ઉપર તજ, જાયફળ તથા એલચીની ભુકી ભભરાવી ને કટકા પાડવા. હલવો કરવામાં ઘી વધારે વપરાય છે, માટે દુધ થોડું નામવું.

## ના૦ ૫૪. કાંદાની ખીર.

૫ શેર કાંદાની બારીક કાતરી કરી, ૧૦ શેર ઉકળતા પાણીમાં નાખી, તેમાં ૧ તોલો તજના કટકા નાખવા. પછી ૧ તોલો જીરાંની ત્રણ પોટલી બનાવી, એક પોટલી પહેલાં નાખવી. ૦। કલાક ઉકાળયા પછી તેમાંનુ પાણી, તજ, તથા જીરાંની પોટલી કહાડી નાખવી. ફરીથી પાછું એટલુંજ નવું પાણી, તજ, તથા જીરાંની બીજી પોટલી નાખી, ૦। કલાક ઉકાળવું અને તેમાંનું પાણી, તજ, તથા જીરાંની પોટલી પાછી કહાડી નાખવી. એ પ્રમાણે ત્રીજી વખત કરવું. પછી કાંદાનો માવો બહાર કહાડી કપડામાં બાંધી ટાંગવો એટલે તેમાંનું બધું પાણી ૦। કલાકમાં નીગરાઇ જશે. પછી ૩ શેર દુધ એક વાસણમાં નામી તે કકડા પડે એટલે તેમાં કાંદાનો માવો નાખી ઘુંટીને ૦। કલાક ઉકળવા દેવો, અને તેમાં ૦॥ શેર ખાંડ, ૦। શેર બદામ પસ્તાંની કાતરી નાખી ચમચ કરી, ધીમી આંચે રાખવું, અને ખાંડનું પાણી સુકાય અને ખાંડ મળી જાય એટલે ૦। તોલો એલચી તથા એક તોલો ગુલાબનું પાણી નામી ઉતારવું અને ઘઊંની રોટલી સાથે ખાવું.

## ના૦ ૫૫. કાંદાનો હલવો.

કાંદાની ખીરમાં લખ્યા મુજબ ત્રણ વખત ૧૦ શેર કાંદાની કાતરીઓને ઉકાળી તેને કપડાંમાં બાંધીને નીચવવું. પછી ૦। શેર ગુલાબના પાણીને તપેલીમાં રેડી ઢાંકણ ચપટ ઢાંકી ચુલા ઉપર ધીમી આંચે રાખવું. ગુલાબનું પાણી તદન સુકાય એટલે તરતજ કાંદાનો માવો અંદર આપી ઢાંકણ તુરત ઢાંકવું. આથી એક મીનીટમાં ગુલાબની સોરમ કાંદામાં ભરાઇ જશે. પછી તેમાં ૧ શેર ઘી નામી તેને શેકવો, પણ લાલ નહીં

કરવેા. તેમાં ાા શેર દુધનેા માવેા તથા ા શેર બદામ પસ્તાંની કાતરી નાખી ઘુંટવું. પાંચ મીનીટ પછી તેમાં ા તાેલેા એલચી, ૧ શેર ખાંડ, અને ૪ વાલ કેશરને ા તાેલા પાણીમાં પીગળાવી અંદર નાખવાં; અને તળે ઉપર કરી ઘી છુટું પડે એટલે ઉતારી પાડવું. આ હલવેા ૨ તાેલાથી વધારે ખાવેા નહીં.

## ના૦ ૫૬. દુધીનેા હલવેા.

૧ મીઠી દુધી ૫ શેરના વજનની છેાલી સાફ કરી તેને ખમણી નાખવી, અને તેને ચુલાપર પાણી નામ્યા વગર મુકી બાફી નાખવી. બફાયા પછી કપડાંમાં બાંધી દાબીને દુધીનું છુટેલું પાણી નીતારી કહાડવું. પછી એક શેર ગરમ ઘીમાં દુધીના ખમણને નાખી જ્યાં સુધી તે છુટું પડે ત્યાં સુધી ભુંજવું. પછી તેમાં ાા શેર દુધનેા માવેા, ા શેર કુટેલી બદામ પસ્તાં નાખવાં અને આસરે ા કલાક ધીમી આંચે રાખી તેમાં ૧ શેર ખાંડ, ૨ વાલ કેશર પાણીમાં પીગળાવીને, તથા ા તાેલેા કુટેલી એળચી નાખવી, અને તળે ઉપર કરી ઉતારવું.

## ના૦ ૫૭. પટેટાનેા હલવેા.

૨ શેર પટેટાને છેાલી ત્રણ ત્રણ ટુકડા કરવા, અને તેને ૧ શેર ઘીમાં તળી નાખવા. પછી તેને ઠંડા પાડી ચાળણીમાં નાખી ઘસવા, એટલે બધેા માવેા નીચે રાખેલા વાસણમાં પડશે. તળતાં જે ઘી બાકી વધ્યું હાેય, તેને ગરમ કરી તેમાં પટેટાનેા માવેા નાખી ભુંજવેા, અને ઘી છુટું પડે એટલે તેમાં ાા શેર દુધનેા માવેા, દેાઢ પાસેર કુટેલાં બદામ પસ્તાં નાખી ચમચ કરી ધીમી આંચ રાખવી. ફરીને ઘી છુટું પડે એટલે તેમાં ૧ શેર ખાંડ, ા તાેલેા એળચી અને ૨ વાલ કેશરનું પાણી કરી રેડવું. પછી તળે ઉપર કરી પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડવું.

## ના૦ ૫૮. ગાજરનેા હલવેા.

૨ શેર ગાજરને સમારી તેના વચ્ચેથી દાંડા કહાડી નાખવા. પછી તેના બારીક ટુકડા કરી, તેમાં ૪ શેર દુધ નાખી ચુલે મુકવું. ગાજર ચડીને નરમ માવા જેવું થાય, એટલે તેમાં ૧ શેર ખાંડ નાખવી અને થેાડેાવાર રહીને તે ઉપર ા શેર ઘી રેડી, ચમચ વડે હલાવ્યા કરવું, કે જેથી નિચે બેસી નહી જાય. ઘટ થયા પછી ઉતારી, એક ખુમચામાં માખણ અથવા ઘીનેા હાથ લગાડી, તેમાં હલવેા સરખેા પાથરવેા, અને ઠંડેા પડયા પછી તેના કટકા કાપી કહાડવા.

## ના૦ ૫૯. નારીયેળનો હલવો.

૨ તાજાં પાકટ નારીયેળને ઉપરથી વાખ બરાબર કહાડી નાખી ભાંગવાં અને તેને બારીક ખમણવાં. પછી ૧। શેર ખાંડમાં ૦॥ શેર પાણી નામી તેનો પાતળો શીરો બનાવવો અને તેમાં ૦॥ શેર દુધનો મોળો માવો ભાંજી એકરસ કરવો. પછી તેમાં નારીયેળનું ખમણ અને ૦ શેર બદામના છોટરા કહાડી તેનો બારીક ભુકો કરી નાખવું અને ધીમી આંચના અંગારે રાખી હલાવ્યા કરવું. ઘટ થવા આવે કે થોડી એળચી તથા જાયફળની ભુકી ભભરાવી એક બે મીનીટમાં ઉતારી પાડી, એક ખુમચામાં ઘી અથવા માખણનો હાથ લગાડી, તેમાં હલવો સરખો પાથરવો. ઠંડો પડે ને કટકા કાપી ખાવા.

## ના૦ ૬૦. બાકરખાની નાન.

૧ શેર મેદામાં ૧ શેર રવો ભેળી તેમાં ૦॥। શેર ઘી મેળવવું અને ખમીરના પાણીથી આટો બાંધી થોડું ગરમ પાણી નામી આટાને ખુબ ગુંદવો. પછી આટાપર ખાદી યા ગરમ કપડું ઢાંકી એક બે કલાક ચુલા આગળ જરા ગરમ જગા ઉપર ઢાંકી મુકવો, એટલે આટો ખીલશે. પછી કથરોટ-પર આટો છાંટી ૦ શેરનો ગોળો લઇ તેને ગોળ વણવો. તેની ઉપર જરા ઘીનો હાથ ચોપડી, નીચેની અરધી રોટલીપર કાપ મુકી, ત્યાંથી તેને વીટા-ળીને વીટો કરવો. પછી તે વીટાને તવાપર મુકી રોટી થાપવી અને તંદુર યા ભઠ્ઠીમાં મુકી ભુંજી નાખવી. એ મુજબ બાકી રહેલા આટાના નાન બનાવવાં.

## ના૦ ૬૧. ચણાની ચીકી.

દોઢ રતલ ગોળમાં ૫ તોલા ઘી નાખી ચાસ કરી તેમાં એક રતલ ભુંજેલા ચણાના દાળીયા એકરસ કરવા. પછી ખુમચા ઉપર જરા ઘીનો હાથ લગાડી તે ઉપર ચણાના દાળીયા પાથરી રોટલી માફક વણી છરીથી કટકા પાડી જરા સુકાય એટલે બધા કટકા એક બીજાથી છુટા પાડવા. ચાસ ઘટ રાખવો, નહીં તો બરાબર વણાશે નહીં.

કોહોળાં, ખડબુચાં, કાકડી તથા તરબુચના છોલેલાં બીજ, તથા મમરા, વટાણા, ભોંયસીંગ વગેરેની ચીકી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે કરવી.

## ના૦ ૬૨. દહીંથરાં સાદાં તથા મીઠાં.

॥ શેર ઘઉંનો રવો તથા ૦॥ શેર મેદાને ૦ શેર ઘીમાં મસળી થોડા કલાક ઢાંકી મુકવો. પછી નીમકના પાણીથી સારી પેઠે ગુંદીને કઠણ

બાંધવો. પછી તેના દશ ગોળા બનાવી તેની આસરે ાા ઈંચ જાડી પુરીઓ વણવી અને કઢાઇમાં શેર ઘી નાખી તેમાં લાલ થાય ત્યાં સુધી દહીંથરાં તળી ઝારાથી બહાર કહાડવાં.

મીઠાં દહીંથરાં બનાવવાં હોય તો ઉપલી રીતે તળ્યા પછી તેને ખાંડની ચાસણીમાં બોળી કહાડવાં.

## નાં૦ ૬૩. માલપુડા.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં રા તોલા ઘી અને પાંચ તોલા ચણાનો આટો મેળવી તેમાં બે તોલા દહીં ભેલવું. એ સર્વેમાં થોડું પાણી રેડી આટાને મસળીને બાંધવો. પછી તેમાં ાા શેર ગોળ યા પોણો શેર ખાંડનું પાણી રેડી એકરસ કરવું અને કલાઇવાળા વાસણમાં આખી રાત ઢાંકી મુકવું. સવારના આટો કડછીથી ઉતરે એટલો પાતળો કરી, ાા રતલ ઘી કકડાવી પેલા તૈયાર કીધેલા આટામાંથી જેટલા કદનો પુડો બનાવવો હોય તેટલો કડછીથી લઇ તવાપર પાથરવો અને ઘીમાં બેઉ પડ બધેથી સરખાં લાલ થાય, ત્યાં સુધી તળીને ઉતારવો. અંગાર બધેથી સરખા તાપનો ચાલુ રહેશે, તોજ માલપુડા બરાબર તળાશે, નહીં તો કાચો રહેશે અથવા બળી જશે.

## નાં૦ ૬૪. માલપુડા બીજી રીતના.

એક શેર ઘઉંના આટાને બે ચમચા ઘીમાં ફાલવવો. તેમાં થોડું પાણી નામી ખુબ ગુંદીને આટો કઠણ બાંધવો. પછી ાા શેર ખાંડનું પાણી કરી તેમાં બાંધેલો આટો એકરસ કરી મસળવો અને તેને બે કલાક સુધી ઢાંકી મુકવો. આટો કડછીથી ઉતરે એટલો નરમ રાખવો. પછી લોઢી ઉપર એક શેર ઘી કકડાવી, તેમાં એક કડછી આટાની પાથરવી અને બેઉ પડ તળાઇને બધેથી સરખાં લાલ થાય ને માલપુડો ઉતારવો. એ મુજબ બાકી રહેલા આટાના માલપુડા બનાવવા, પણ ઘીમાં માલપુડો ડુબે એટલું લોઢી ઉપર ચાલુ ઘી રાખવું. જોઇએ તો થોડી બારીક છુંદેલી બદામ તથા એલચી અને જાયફળની ભુકી અને થોડો ગુલાબ અથવા થોડાં ટીપાં વેનીલાના આટામાં મેળવી નાખી, પછી માલપુડા તળવા, એટલે વધુ સ્વાદ આપશે.

## નાં૦ ૬૫. મસાલાદાર નકલી બેડાં.

ા રતલ પટેટાને પાણીમાં બાફી પછી છોલી તેને છુંદી માવા જેવા નરમ બનાવવા. તેમાં બેઆની ભાર હલદ, ા તોલો મરી, નીમક, છુંદેલું

આદુ, એક જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર અને એક છુંદના પાડેલો બારીક કાંદાનો ભુકો મેળવી સારી પેઠે ધુંટવું. કઠણ હોય તો થોડું દુધ યા પાણી નાખી નરમ કરવું. પછી ચાર તોલા ભુંજેલા ચણાના દાળીયાને બારીક છુંદી સહેજ પાણીથી કાલવી ઘટ રાખી તેનાં બે નાના ચપટા ગોળા રૂપીયાના કદના પણ વચમાંથી જરા ઉપસેલા બનાવી રાખવા. પછી ૪ તોલા ઘીમાં એક નાનો કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી તે ઉપર ઉપલો પટેટાનો માવો પાતળો ગોળ પાથરવો. જેની ઉપર તૈયાર કીધેલી બે દાળ ગોઠવવી અને તેના ઉપર ૧ તોલો ઘઉંના દુધને થોડા પાણીમાં સારી પેઠે ધુંટી ઉપર ફરતું રેડવું, અને અંગાર ઉપર રહેવા દઇ લાલ થાય ને પોપડી તતડે પછી જરા મરી મીઠું ભભરાવી નીચે ઉતારવું.

## ના૦ ૬૬. અકુરી નકલી બેડાંની.

ત્રણ તોલા ઘીમાં ત્રણ બારીક કાપેલા કાંદા, બે મુઠી ભુંજેલા ચણાનો આટો, એક જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર, ચપટી હળદ અને એક બારીક કાપેલી મોટી કાચી કેરી, આ સર્વેને ઘીમાં અધકચડું તળવું. પછી ચાર તોલા કૉર્ન ફ્લોરને ॥ શેર પાણીમાં પીગળાવી તેમાં એક તોલો ઘી નાખી પેલી અધકચડી તળેલી જણસો સાથે મેળવી, ઉપર ⅟ તોલો મરી તથા ॥ તોલો નીમક ભભસવવું, અને તળે ઉપર કરી પાણી સુકાય ને ઉતારવું.

## ના૦ ૬૭. મલીદો.

એક રતલ ઘઉંના આટાને પાણીથી બાંધી તેમાં ⅟ શેર ઘી મેળવી તેની ત્રણ જાડી રોટલી વણી ધીમે અંગારે તાવડીપર શેકવી. કકરી થાય એટલે ઉતારી તેને મસળીને બારીક ભુકો કરવો. પછી ⅟ શેર ઘી કકડાવી તેમાં ॥ રતલ ખાંડ અથવા ગોળનો શીરો કરી તેમાં ઉપલો ભુકો નાખી એકરસ કરવો, અને ચમચ ફેરી ચડવા દઇ તઇયાર થાય ને ઉતારવો. જોઇએ તો બદામ દરાખ ઘીમાં તળી મલીદો ઉતારતા આગમજ ઉપર ભભરાવવી.

## ના૦ ૬૮. મલીદો—બીજી રીતનો.

એક શેર ઘઉંના રવામાં ૩॥ તોલા ઘીનું મોણ નાખી ગરમ પાણી અથવા દુધથી બાંધીને મસળવો. પછી તેના મુઠીયાંવાળી ॥ શેર ઘીમાં થોડાં થોડાં મુઠીયાં નાખી લાલ તળવાં. તળ્યા પછી ખુમચામાં કહાડી તેને ભાંગી નાખી ભુકો કરી ચાળનીમાં ચાળવું. પછી કઢાઇમાં બીજું ॥ શેર ઘી કકડાવી તેની અંદર આ ચાળેલો રવો નાખવો, અને

ઠંડો પડ્યા પછી તેમાં ૦ાા શેર ખાંડ મેળવવી. પછી બદામ, પસ્તાં, એલચી તથા દરાખ નાખી તેના લાડવા વાળી ખાવા અથવા તો લાડવા વાળ્યા વગર મલીદો ખાવો. મલીદો વધારે સ્વાદિષ્ટ કરવો હોય તો વિલાયતી ક્રીસ્ટલાઇઝડ ફ્રુટની નાની કાતરીઓ કરી તેમાં ઉમેરવી.

## નાં૦ ૬૯. રવો.

એક રતલ ઘઉંના રવાને ૦ાા શેર ગરમ ઘીમાં નાખી ફેરવ ફેરવ કરી જરા ભુંજવો. તેમાં ૩ શેર દુધ અથવા પાણી અને ૦ાા રતલ ખાંડ મેળવી, અંગારે રાખી, ચમચ કરયા કરવી. રવો ચડીને ઘી છુટું પડે પછી ઉતારતી વખતે એક ચમચો ગુલાબ, થોડી તળેલી બદામ, દરાખ તથા એલચી અને જાયફળની ભૂકી નાખવી.

## નાં૦ ૭૦. સેવ બનાવવાની રીત.

બે રતલ ઘઉંના રવા અથવા મેંદાને પાણીથી કઠણ બાંધી ખુબ ગુંદવો અને થોડું થોડું પાણી રેડી નરમ કરતા જઇ લાકડાના પાટીયાપર જરા ઘીનો હાથ દેતા જઇ, હાથેલીવડે બારીક સળીઓ વણવી. નીચે બેઠેલા માણસે સુપડા ઉપર તે સળીઓ ઝીલી ને ગોઠવવી અને તડકે સુકવી ભરી રાખવી.

## નાં૦ ૭૧. સેવ બનાવવાની બીજી રીત.

એક રતલ ઘઉંને ત્રણ દહાડા સુધી પાણીમાં ભીંજવી રાખી પછી પથ્થરપર વાટી પાણી સાથ ચોળવા, એટલે છોલાં નીકળી જશે અને મેંદો માત્ર દુધ માફક રહેશે; તેમાં દોઢ તોલો મીઠું નાખી ઉકાળી કઠણ કરી નીચે ઉતારવું. પછી ચાળણી યા ઝારાથી સેવ પાડી સુકવી રાખવી.

## નાં૦ ૭૨. સેવ તળેલી.

બે રતલ ઘઉંની સેવને એક રતલ ઘીમાં તળવી. સેવ લાલ થાય એટલે ઘી નીતારી લઇ પછી સેવને એક તપેલીમાં એક રતલ ખાંડ સાથે મેળવી એક બાટલી પાણી રેડવું, અને ધીમી આંચે રાખી બે ચાર વખત ચમચ કરવી. પાણી સુકાય એટલે અંગારે મુકી એક કુલીયું ગુલાબ તથા થોડી તળેલી બદામ દરાખ નાખી ઉતારવી.

## નાં૦ ૭૩. સેવ બાફેલી.

બે રતલ ઘઉંની સેવને ચાર શેર પાણીમાં કકડા પડેને એક તોલો ઘી સાથે નાખવી, અને બે ત્રણ મીનીટમાં ઉતારી પાડી ચાળણીમાં ઓસાવવી.

પછી બીજી તપેલીમાં ાા શેર ઘી કકડાવી તેમાં સેવ નાખી એક રતલ ખાંડ ઉમેરી ચમચ કરવી અને ધીમી આંચે ચુલે મુકવી. તૈયાર થાય એટલે થોડી તળેલી બદામ દરાખ ઉપર આપવી.

## નાᴏ ૭૪. સેવની ખીર.

૧ા શેર પાણીમાં ાા તોલો ઘી નાખી ચુલે મુકવું. ખુબ કકડા પડે ને તેમાં ૧ શેર ચુંટેલી સેવને અંદર નાખી ચમચથી તળે ઉપર કરવી. પછી તેને ઓસાવી તેમાં ાા શેર ખાંડ નાખી કડછીથી ગુંટવું. ત્યાર બાદ તેમાં ાા શેર દુધ નાખી ફરીને ગુંટવું અને રસરસ્તું રહે એટલામાં ઉતારી પાડવું. ખીર ઠંડી થશે એટલામાં તે બંધાઇ જશે.

## નાᴏ ૭૫. કચોરી મગની દાળની.

૧ાા રતલ મગની દાળને બે કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખી, પછી વાટવી અને આઠ તોલા ઘી કઢાઇમાં ગરમ કરી વાટેલી દાળ અંદર આપી, માવા જેવી નરમ શેકાયા પછી તેમાં બે લીંબુનો રસ નીચવવો. એ રસ દાળમાં મળી જાય એટલે નીચે ઉતારી તેમાં ૧ા તોલો મીઠું, એક તોલો ધાણાજીરું, મરી, અને ગરમ મસાલો નાખી એકરસ કરવું. ત્યારબાદ એક રતલ ઘઉંના આટામાં ચાર તોલા ઘી નાખી પાણીથી કઠણ બાંધી મસળવો અને તેના સોપારી જેવડા ગોળા વાળી તેમાંથી એકેક ગોળો લઇ કોડીયાં જેવો કરવો અને પેલી મસાલાવાળી દાળ અંદર ભરી ગોળાને પાછો બંધ કરી હથેલીપર હલકે હાથે ચપતો કરવો. પછી કઢાઇમાં ાા રતલ ઘી કકડાવી લાલ થાય, ત્યાં સુધી કચોરીઓને તળવી.

ચોળા, વટાણા, અડદની દાળ વગેરેની કચોરી ઉપર પ્રમાણે કરવી.

## નાᴏ ૭૬. દમોરા.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં એક તોલો ઘી નાખી તેને પાણીથી કઠણ બાંધી ખુબ મસળી બે કલાક બંધ રાખી મુકવો. પછી સોપારી જેવડા ગોળા વાળી જોઇતા ઘીમાં લાલ તળવા. ખાવાની બે કલાક આગમજ ાા શેર દુધમાં ા શેર ખાંડ નાખી તેમાં પેલા ગોળા ભીંજવી રાખી પછી ખાવામાં લેવા.

## નાᴏ ૭૭. કુંદરૂ.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં મોંણ ઘી નાખી પાણીથી કઠણ બાંધી સારી પેઠે ગુંદીને બે કલાક સુધી બંધ રાખવો. પછી રોટલી કરવા લાયકના

ગોળા પાડી એકેક ગોળાની પાતળી રોટલી વણી લખત્રાના બરૂની ઉપર વીંટાળવી, અને તેમાંથી બરૂ સેરવી લેવું. પછી તેને ાાા શેર ઘીમાં તળવી અને ા શેર ખાંડનો શીરો કરી તેમાં પેલી તળેલી વીટ થોડો વાર મુકી રાખી બહાર કહાડી ખાવી.

## ના૦ ૭૮. કુરડઇ.

ચાર રતલ ઘઉંને ત્રણ દીવશ સુધી દરરોજ નવું પાણી નાખી પળાલી મુકવા. ચોથે દીવશે કથરોટમાં ખુબ ચોળી દુધ કહાડવું અને કુંચા કહાડી નાખવા. આ કાઢેલા દુધમાં ૦ા શેર પાણી, ચાર તોલા નીમક, એક તોલો જીરૂં, તથા બેઆનીભાર સફેદ તલ નાખી ચુલે ચઢાવી ખુબ ઘુંટવા માંડવું અને ઘટ થાય ને કુરડઇના સાંચામાં થોડું થોડું ભરીને દાબવું, એટલે જલેબી જેવા વીટા પડશે. તેને થાળી ઉપર અલગ ઝીલી લઇ તડકામાં ઘાસ ઉપર સુકવવા. સુકાયા પછી માટલામાં ભરી રાખવા. જરૂર પડે ત્યારે તેને તવા ઉપર ગરમ કીધેલાં ઘીમાં તળવા. તળતી વખતે ધ્યાન રાખી તવેથાથી તુરત ફેરવવા, નહીં તો બળી જશે. ચુલા ઉપરથી લાલ કરીને ઉતાર્યા પછી તુરતજ કકડતા ઘીમાં એક પછી એક બેઉં પડ દાબી ફુલવવાં. ફુલશે એટલે સફેત થશે.

## ના૦ ૭૯. ભજીયાં મગની દાળના.

એક રતલ મગની દાલની કણકીને ત્રણ ચાર કલાક પાણીમાં ભીંજવી પથ્થરના પાતાપર પીસી નાખવી. તેમાં સવા તોલો મીઠું, ાાા તોલો મરી, ત્રણ બારીક કાપેલા કાંદા તથા એક ચટાણાભાર ખારો મેળવી બરાબર એકરસ કરવું. પછી કઢાઇમાં દશથી વીશરૂપીયાભાર કકડાવેલા ઘીમાં સોપારી જેટલા ડબકા મુકી બધેથી રાતા થાય ને ઝારાથી કહાડી લેવાં. પાંચ છ જુડી સમારેલી મેથીની ભાજી ઉપલા મસાલા સાથે લેશો તો ભજીયાં વધુ સ્વાદ આપશે.

ચણા, વટાણા અથવા અડદની દાળના ભજીયાં પણ ઉપલીજ રીતે બનાવવાં.

## ના૦ ૮૦. ભજીયાં કોહોળાંના.

એક રતલ કોહોળાંના કટકા કરી છીણીવડે છીણી નાખવા અને તેમાં ૦ા શેર ચણાનો આટો, પાંચ તોલા ગોળ, એક તોલો ખસખસ, ાાા તોલો ગરમ મસાલો અને મીઠું, એ સર્વે નાખી એકરસ કરવું.

તેને બે કલાક ઢાંકી મુક્યા પછી ભજીયાંને આકારે ગોળા કરી ૨૦ રૂપીયા ભાર ઘીમાં તળી કહાડવાં.

## નાο ૮૧. ભજીયાં જુદી જુદી તરકારી તથા ફુટના.

કેળાં–ચીભડાં–કોહોળાં–શકરકંદ–દુધી–તુરીયાં–પંડોળાં–કેરી–ગલકા–પટેટા–મુળા–ટામેટા–અનેનાસ–વગેરેના ભજીયાં કરવાની રીત :—

ઉપલી કોઇ પણ વસ્તુમાંથી એક જાતની ા રતલ લઇ તેને છોલીને પાતળી ગોળ સમારવી. પછી ાા રતલ ચણાના આટાને પાણીથી બાંધી મસળવો અને એક તોલો મીઠું, ા તોલો ખારો, ાા તોલો આખાં ધાણા અને આખાં મરી તથા ત્રણ કાંદાની બારીક કાતરીઓ, આ સઘળો મસાલો ચણાના આટામાં એકરસ કરવો અને તેમાં જરા પાણી રેડી ઘાડું કરવું. પછી તઇયાર કીધેલી તરકારી તેમાં થોડી થોડી ખરમોટી કહાડવી અને તેમાંથી થોડું થોડું લઇ કઢાઇમાં વીશ રૂપીયા ભાર ઘી કકડાવી તેમાં લાલ રંગના ભજીયાં તળી કહાડવાં. મસાલાની સાથે જો પાંચ ૭ જુડી સમારેલી કોથમીર લેશો, તો ભજીયાં વધુ સ્વાદ આપશે.

## નાο ૮૨. મુઠીયાં જુદી જુદી તરકારીના.

અરધો રતલ ચણાનો આટો અને એક રતલ ઘઉંનો આટો એ બેઉને એકઠા કરી તેમાં બે તોલા ઘીનું મોંણ નાખી સારી પેઠે મસળવો અને તેમાં એક તોલો ધાણા જીરૂં, બે તોલા મીઠું, ા તોલો હળદ, દોઢ તોલો મરી, અને એક રતલ સમારેલી મેથીની ભાજી એ સર્વે એકરસ કરી જોરને હાથે મસળી, ૩ લીંબુનો રસ અંદર ભેળવો. પછી એક તપેલીમાં બે શેર પાણી નામી તે ઉપર ઘાસ પાથરવું અને તેની ઉપર તઇયાર કીધેલા આટાના મુઠીયાં વાળી ગોઠવવાં અને ઢાંકણુ ઢાંકી ા કલાક સુધી બાફવા; પછી મુઠીયાં કહાડી ઠંડાં થવાં દેવાં. ત્યાર બાદ મુઠીયાંની ધારેથી પાતળી કાતરીઓ કરી, ાા રતલ ઘી ખુબ કકડાવી તેમાં થોડી થોડી કાતરીઓ નાખવી અને તવેથાથી ફેરવતા જઇ જેમ લાલ થાય તેમ કહાડતા જવું.

કેળાં, મુળા, ભરૂચી ભાજી, દુધી, કાંદા, તુરીયાં વગેરેના મુઠીયાં ઉપર મુજબ કરવાં.

## નાο ૮૩. મુઠીયાં શેકતાના ફુલનાં.

ાાા શેર શેકતાના ફુલ સાફ કરી તેની નીચેની દાંડી કહાડી નીખવી. પછી અરધો શેર ચણાનો આટો અને ઘઉંનો આટો બેઉ ભેગો કરવો અને તેમાં બે તોલા ઘીનું મોંણુ નાખી કાલવવો. પછી ૧ાા તોલો નીમક, પાંચ વાલ હળદ, ૧ાા તોલો ધાણાજીરૂં, ૧ તોલો મરી, બે તોલા કોપરાંનુ ખમણ, અને બે લીંબુનો રસ સાથે લઇ એ સર્વે મસાલાને એકરસ કરી આટામાં મેળવી મસળવો, અને તેમાં શેકતાના ફુલ બરાબર કાલવવાં, અને તેના નાના મુઠીયાં વાળવાં. મુઠીયાં વાળતી વખતે અગત્ય પડે તો થોડું પાણી છાંટવું. પછી ાા શેર ઘી કઢાઇમાં ગરમ કરી તેમાં મુઠીયાં નાખી ઢાંકણ ઢાંકવું અને થોડે થોડે વખતે મુઠીયાં ફેરવીને બધેથી લાલ કરી ઉતારવાં. અગર જો મુઠીયાં બાફીને ઘી સાથે ખાવાં હોય અથવા તો બાફીને તળવાં હોય તો નીચે મુજબ બનાવવાં. ઉપર દર્શાવ્યા મુજબ મુઠીયાં નાના નહીં, પણ શેરડીની ગંડેરી જેટલા જાડા અને ૭ આંગળ લાંબા વીટા વાળવા. પછી એક તપેલામાં પાણી ગરમ કરવા મુકવું અને તે ઉપર ચાળણી અથવા બોહ્યું મુકી તેમાં પેલા વીટા બાફવા મુકી ઉપર ઢાંકણ ઢાંકવું. સારા બફાઇ રહ્યા પછી ઉતારી છરીથી નાના કટકા કરવા અને ઘી સાથે ખાવા અથવા તો ાા શેર ઘીમાં તળીને ખાવા. આ પ્રમાણે જુદી જુદી તરકારીના મુઠીયાં બનશે.

## નાο ૮૪. પૉરીડજ. સ્કોચમૅનોનો ખોરાક.

વિલાયતમાં (Oat) ઓટ નામનો અનાજ પાકે છે, તેના ભરડેલા આટાના બે રતલી તીનના ડબ્બા આસરે અરધે રૂપીયે અત્રે વેચાય છે. ઓટમીલ પૉરીડજ બનાવવાની રીત એ છે કે ચુલા ઉપર એક બાટલી પાણી તપેલીમાં મુકી કકડો પાડવો. તેમાં એક ખોબલી ઉપલો આટો ફરતો નાખી કડછીથી ઘુંટી આટાને પાણી સાથે એકરસ કરવો. પછી ઢાંકણ ઢાંકી આસરે અરધો કલાક સુધી ધીમી આંચે ઉકાળવું. ઉકાળતી વખતે બે ચાર વાર કડછીથી ઘુંટવું કે નીચે ગાંગડા બંધાઇ નહીં જાય. પાણી બળી જાય અને જરા ઘાડું થાય એટલે એક ચપટી નીમક નાખી ચમચ કરી ઉતારી પાડવું અને ઠંડું પડે પછી એમનુંએમ યા દુધ સાથે ખાવું. વધારે સ્વાદદાર પૉરીડજ બનાવવું હોય તો એક બાટલી પાણીને બદલે અરધી બાટલી પાણી લેવું અને તે સુકાય એટલે ાા શેર દુધ રેડી ચેડવવું. જરા ઘાડું થાય કે ઉતારી તેમાં મીઠાશને સારૂ બે ચમચા ખાંડ ભેળવી

અને તેને ઠંડું પાડી ધીરેથી ખાવું. ઓટમીલ પૉરીડજ જો મોઘું પડતું હોય તો ઘઉંને ભરડાવવા, એટલે જાડા દળાવવા, અને ઉપર લખ્યા મુજબ તેનું પૉરીડજ કરી ખાવું. જો ઘરમાં ગાય ભેંસ રાખી હોય અને દુધની રેલ છેલ હોય તો પાણીને બદલે દુધમાંજ પૉરીડજ બનાવવું. આ પૉરીડજ ખુશીથી બચ્ચાંઓ સવારના નાસ્તાપર ખાશે. આ સસ્તો, કૌવતીદાર અને સ્વાદિષ્ટ ખોરાક સવારના ચાલુ ખાધાથી નબળાઇ દુર થઇ, તાકાત આવશે, હાથે પગે ગોટલાં બંધાશે અને શરીરનો બાંધો મજબુત થઇ ખીલશે. પૉરીડજ સાથે બીજું કાંઇ ખાવું નહીં, કારણ તે પોતેજ ઘણો મજબુત ખોરાક છે. જો સવારના એક રકાબી ભરી પૉરીડજ ખાધું હોય તો તે બપોરના એક વાગા સુધી જવાબ આપશે. સ્કોટલંડના મજબુત લોકોનો ચાલુ ખોરાક પૉરીડજ છે. જેઓ બે રતલી તીનનો ડબો આઠ આનાની કીંમતે ખરીદ કરી શકતા હોય, તેઓએ પહેલાં ઓટમીલ પૉરીડજનો સ્વાદ લેવો.

## નાં૦ ૮૫. ખમીર બે જાતના બનાવવાની રીત.

ઘઉંનો આટો ૨૦ તોલા, લાલ મેદા ખાંડ ૫ તોલા, નીમક ૧ તોલો આ સર્વેને બે બાટલી પાણીમાં એકરસ કરી ઉકાળવું. ચાર પાંચ કકડા પડયા પછી, તેને ઉતારી ઠંડુ પાડવું અને બાટલીઓમાં મોટા બુચ મજ, બુત મારી એક દીવશ રાખ્યા પછી જો આ ખમીરના થોડાં પાણીથી આટો બાંધશો, તો તે સારો ખીલશે.

**બીજી રીત :—**બે તોલા ચણાની દાળને આસરે પાંચ તોલા પાણીમાં આખી રાત ભીંજવી મુકવી. પછી દાળને પાણીમાંથી બાહેર કહાડી ાા તોલો અનીસીયાં સાથે બારીક છુંદી તેમાં દાળમાનું પાણી મેળવવું, અને તેમાં ા શેર દહીં તથા ાા શેર ઘઉંનો આટો કાલવી જોરને હાથે ગુંદવું. પછી તેનો ગોળો વાળી એક નાની તપેલીમાં તેને બંધ કરી, ચુલા આગળ જરા તાપ લાગે ત્યાં બેચાર કલાક રાખી મુકયાથી ખમીર તૈયાર થશે.

એક શેર આટામાં જો ખમીર ચઢાવવું હોય તો આ ખમીરમાંથી બે તોલા જેટલું લઇ તેમાં એક તોલો નીમક મેળવવું અને આટો બાંધતી વખતે આ ખમીરને સાથે લઇ મસળવું, જેથી આટામાં ઘણું મજાનુ ખમીર ચઢશે.

## નાં૦ ૮૬. ઘઉંની ગુગરી.

બે રતલ ઘઉંને પાણીનો હાથ દઇ ઉપરનાં છોલાં નીકળી જઇ સફેત થાય ત્યાં સુધી છડવા. પછી ભુસું ઉફણી કહાડી ચાર બાટલી પાણી

નામી ચેડવવા. પાણી બળી રહેતાં પણ જો ઘઉં નરમ માવા જેવા નહીં થાય તો બીજું એક બાટલી ગરમ પાણી નામવું. ઘઉં નરમાશ પકડે ને અંદર થોડું પાણી બાકી રહ્યું હોય, તેટલાંજ એક રતલ ગોળ અને ત્રણ તોલા ઘી અંદર નાખી ઘુંટી એકરસ કરવું. પછી એક ખમણેલું નાળીયેર તથા જાએફળ અને ૦ાા તોલો એલચી કુટીને અંદર નાખવી ને ધીમી આંચે રહેવા દઇ પછી રસરસતી ઉતારી ખાધામાં લેવી.

## ના૦ ૮૭. વઘારેલા પૌઆ.

એક રતલ પૌઆને ૦ાા શેર ગરમ પાણીમાં પાંચ મીનીટ ભીંજવી રાખી પાણી નીતારી કહાડવું. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં ૦ા તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરી તેમાં પૌઆ નાખવા અને તે ઉપર ૧ તોલો દહીં, ૦ તોલો હળદ અને મરી, ૦ાા તોલો નીમક, અને એક જુડી કાપેલી કોથમીર પૌઆમાં એકરસ કરી ધીમી આંચે થોડોવાર રાખી ખપમાં લેવા.

## ના૦ ૮૮. પૌઆ બીજી રીતના.

૦ાા રતલ પૌઆને પાણીથી સારી રીતે ધોઇ, પાણી નીતારી નાખવું અને એક તોલો ઘી ગરમ કરી તેમાં મેળવવા. પછી ૧ાા શેર ગરમ દુધમાં થોડી ખાંડ નાખી તેમાં પૌઆ મેળવી થોડોવાર રાખીને પછી ખાવા. જોઇએ તો કોરા પૌઆ જોઇતા ઘીમાં તળી કહાડી ઉપર ખાંડ ભભરાવી ઉપયોગ કરવો.

## ના૦ ૮૯. પૌઆ ત્રીજી રીતના.

એક રતલ પૌઆને થોડા થોડા કઢાઇમાં નાખી શેકવા. પછી બીજી કઢાઇમાં એક તોલો ઘી નામી તેમાં ૦ તોલો જીરૂં નાખી તેનો વઘાર કરવો અને પછી તેમાં ઉપલા શેકેલા પૌઆ નાખવા. તઇયાર થાય એટલે ચુલા ઉપરથી ઉતારી બે શેકેલા પાપડનો ભુકો, અરધા નાળીયેરનું ખમણ, ૦ાા તોલો વાટેલું નીમક, અને ૦ તોલો દળેલાં મરી એ સર્વે જણસો પૌઆમાં એકરસ કરવું અને તે ઉપર એક લીંબુનો રસ નીચવી સ્વાદ લઇ ખાવા.

## ના૦ ૯૦. પૌઆ ચોથી રીતના.

બે મુઠી પૌઆ ધોઇને પાણી નીતારી નાખવું. તેને એક પોહળી રકાબીમાં પાથરી એક બે કલાક સુકાવા દેવા. પછી તેમાં ૦ાા શેર ગરમ

કીધેલું મીઠું દુધ નામી એક બે કલાક ઢાંકી મુકવાથી પૌઆ દુધ પી જઇને ખાવા લાયક થશે.

પૌઆ ઘણા સ્વાદિષ્ટ બનાવવા હોય તો તેને ધોઇ સુકવ્યા પછી તેને ૧ શેર દુધમાં ચેડવી ૦ા શેર ખાંડ નાખવી. પછી રસરસ્તું રાખી નિચે ઉતારવા અને ઉપર થોડી બદામ પસ્તાંની કાતરી, ખોખરી કીધેલી એલચી, થોડું બારીક ખમણેલું નારીયેળ, થોડો ગુલાબ જળ અથવા થોડાં ટીપાં વેનીલાના નાખી એકરસ કરવું અને ઠંડું પડે ને ખાવું. જોઇયે તો બરફમાં મુકી ઠંડું કરવું.

## નાં૦ ૯૧. ઘઉંની દુધેલી.

ાા રતલ ઘંઉના આટાને બે તોલા ઘીમાં શેકી તેમાં એક શેર ખાંડ તથા બે શેર દુધ રેડવું અને ઉકાળીને કઠણ કરી થાળીમાં પાથરી ઠંડું પડે પછી બરફીની માફક છરીથી કાપ મુકવા, અને કકડા કહાડવા. મેવો નાખવો હોય તો દુધેલીને થાળીમાં પાથરી તે ઉપર બે તોલા ચારોળી તથા પસ્તાંની ચીર કરી ભભરાવીને દાબવું ને ઠંડું પડે પછી કાપવું.

ચોખાના આટાની દુધેલી પણ એજ પ્રમાણે કરવી.

## નાં૦ ૯૨. ચણાની ખાંડવી.

એક શેર ખાટી છાસમાં અરધો શેર ચણાનો આટો ભેળી તેમાં અરધો શેર પાણી રેડી ચુલે ચઢાવવું, અને તેમાં એક તોલો નીમક અને ૦ા તોલો હળદ નાખી એકરસ કરી અરધો કલાક સુધી ઉકાળવું. પાણી સુકાય ને ઘાડું થાય એટલે ઉતારી તેને ઉંધી થાળીઓપર પાતળું કાગળ જેવું હાથે લીપીને પાથરવું અને ઉપર ાા તોલો મરી અને જીરાંનો ભુકો ભભરાવી, તદન ઠંડું પડે ને છરીની અણીથી ઉખેડવું અને ઉપર જરા ઘી લગાડી ખાવી.

## નાં૦ ૯૩. ભાખરા.

એક રતલ ઘઉંના આટાને બે તોલા ઘીમાં કાલવી ૦ા શેર પાણી અથવા દુધથી જરા કઠણ બાંધવો અને સારી પેઠે ગુંદવો ને થોડો વાર ઢાંકી રાખવો. પછી તેની ખુમચા. જેટલી મોટી પાતળી રોટલી વણી, ગલાસથી ભાખરા પાડવા અને તાવડીપર ધીમી આંચે ખુબ શેકી બેઉ પડ લાલ કરવાં અથવા જોઇએ તો કઢાઇમાં ાા શેર ઘી કકડાવી તળી

કહાડવા. ભાખરા મીઠા કરવા હોય તો ॥ શેર ગોળ અથવા ખાંડનું પાણી કરી તે વડે આટો બાંધવો. ભાખરા ખારા કરવા હોય તો આટો ગુંદતી વખતે તેમાં ૧॥ તોલો નીમક ભેળવું. ખારા ભાખરા વધુ સ્વાદ આપશે.

## નાં૦ ૯૪. કરકરીયાં.

એક શેર ઘઉંના આટામાં એક તોલો મોંણુ ઘી નાખી, કકડતા પાણી અથવા નાનની વાણીમાં જણાવ્યા પ્રમાણે ખમીરના પાણીથી આટાને બાંધી તેમાં ॥ શેર ખાંડ મેળવવી. જોઇએ તો ॥ તોલો એલચી અને જાયફળની ભુકી તેમાં ઉમેરવી. પછી આટાને સારી પેઠે મસળી બે ત્રણ કલાક ચુલા આગલ જરા તાપ લાગે ત્યાં ઢાંકી મુકવો, એટલે આટો ખીલશે. પછી તેને જરા ઘાડું જેવું બનાવી તેના લીંબુ જેટલા ગોળા વાળી, પેણામાં ॥ શેર ઘી કકડાવી લાલ રંગના થાય તેમ તળી કહાડવાં.

## નાં૦ ૯૫. ખમણ ઢોકળાં.

એક રતલ ચણાની દાળ પાણીમાં બે કલાક સુધી ભીંજવી રાખી તેને વાટી નાખવી. તેમાં એક તોલો મોંણુ ઘી નાખી કાલવવું. પછી એક તોલો મીઠું, ॥ તોલો ધાણાજીરૂં અને મરી, ׀ તોલો હળદ, ત્રણ તોલા ખમણેલું કોપરૂં, બે જુડી સમારેલી કોથમીર અને બે લીંબુનો રસ, એ સઘળું ચણાની દાળમાં એકરસ કરવું. પછી ચુલા ઉપર તપેલામાં પાણી ખુબ ગરમ કરી, મસાલો નાખેલી દાળને થાળી ઉપર ઠરી રહે તેમ પાથરવી અને તપેલા ઉપર તેને ઉંધી વાળી બફાવા મુકવી. બફાઇ રહેથી બહાર કહાડી કોપરાંપાક માફક તેના કટકા પાડવા, અને બીજી તપેલીમાં બે તોલા ઘી નાખી તેમાં ׀ તોલો જીરાંનો વઘાર કરવો અને તેમાં પેલા બાફેલા કટકા વઘારીને ખાવા. ઢોકળાં તળેલાં ખાવાં હોય તો ઉપર દર્શાવ્યા મુજબ તેને બાફી કટકા કરીને દશ રૂપીયાભાર ઘીમાં તળવાં. વધારે સ્વાદીષ્ટ કરવાં હોય તો ઘી વધારે લેવું. રસવાળાં વઘારેલાં ઢોકળાં કરવાં હોય તો ઉપલાં વઘારેલાં ઢોકળાંમા બે તોલા કોકમનું અરધો શેર પાણી કરી રેડવું અને પાણીના ભાગનું ׀ તોલો મીઠું, ॥ તોલો ધાણાજીરૂં, બે તોલા કોપરાંનું ખમણ, અને ૧ વાલ હળદ તેમાં વધુ નાખી એક જોશ આપી ઉતારવું. રસવાળાં વઘારેલાં ઢોકલાં કરવાં હોય, ત્યારે લીંબુનો રસ નાખવો નહીં.

## નાં૦ ૯૬. થાળી ઢોકળાં.

એક શેર અળવાના ચોખા અને ׀ શેર અડદની દાળ એ બેઉને જાડાં દળી તેમાં ૨ તોલા ઘીનું મોંણુ નાખી, ગરમ પાણીથી ભીંજવી

આખી રાત આથી રાખવું. સવારના તેમાં ૧ તોલો મીઠું અને ૦ા તોલો જીરૂં છુંદીને મેળવવું અને પીતળની યા કાંસાંની થાળીઓમાં ૦ા ઈંચ જાડું પાથરી, ૦ા તોલો મરી ઉપર ભભરાવવાં. પછી એક મોટા તપેલામાં ઘાસ પાથરી તે ઉપર પાણી રેડી ઉકાળવું અને ઘાસ ઉપર ખીરાંથી ભરેલી થાળી બફાવા મુકવી. બફાઇને કારા પડે એટલે થાળી બહાર કહાડી ઉંધી નાખવી અને તેને બદલે ખીરાંથી ભરેલી બીજી થાળી બફાવા મુકવી. એ પ્રમાણે ખીરાથી ભરેલી બધી થાળીઓ બફાઇ રહ્યા પછી ખીરાંના કોપરાંપાક જેવા કટકા પાડવા અને ઘી ચોપડી ખાવા.

## નાં૦ ૯૭. પંચરસી આટાની ઢોકળી.

ચણાની, મગની, અને અડદની દાળ, તથા જુવાર અને ચોખા એ સર્વે એકઠું કરી દળાવવું અને તેનો આટો વજનમાં ૧ા શેર લેવો, અને ઉપલી વાનીમાં લખ્યા મુજબ ઘીનું મોંણ દઇ આખી રાત આથી રાખવો. સવારે તેમાં ૧ા તોલો મીઠું તથા ધાણાજીરૂં, એક તોલો મરી તથા છુંદેલુ આદુ, અને ૦ તોલો હળદ મેળવવી. પછી ઉપર લખ્યા પ્રમાણે બાફી નાખી ઘી ચોપડી ખાવું. આ ઢોકળી બાફવામાં ફેર એટલોજ કે તેને થાળીઓમાં પાથરવાને બદલે બતાસાના ઘાટના દબકા કરી થાળીઓમાં મુકી બાફવા.

## નાં૦ ૯૮. આલણુ.

૦ા શેર ચણાના આટામાં ૪ તોલા કોકમનું ૦ા શેર પાણી કરી રેડવું અથવા ૦ા શેર દહીં અથવા છાસ નાખવી. તેમાં એક તોલો નીમક, ૦ા તોલો મરી, અને ૦ તોલો હળદ મેળવવી અને કઢી જેવું પાતળું કરવા સારૂ થોડું પાણી અંદર રેડવું. પછી ૧ તોલો ઘીમાં ૦ા તોલો રાઇ નાખી તેનો વઘાર કરવો અને તેમાં ઉપલો મેળવણી વાળો આટો નાખવો. પાણી બાળવું ને ઘુંટીને માવા જેવું કરી ઉતારવું અને રોટલી સાથે સ્વાદ લઇ ખાવું.

## નાં૦ ૯૯. લાલા દાળ.

એક શેર ચણાની દાળને ત્રણ ચાર કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી. પછી પાણી કહાડી નાખી, ૦ શેર ઘી કઢાઇમાં ગરમ કરી તેમાં દાળ તળવી અને ઝારાથી બહાર કહાડી તે ઉપર ૦ા તોલો નીમક અને ૦ા તોલો મરી ભભરાવીને એ લીંબુ નીચવી એકરસ કરી ગરમા ગરમ લાલ દાળ ખાવી. ખાતી વખતે મરી મીઠું વધારે જોઇએ તો લેવું.

## ના૦ ૧૦૦. ઘારીપોળી યા ખમણની પોળી.

બે રતલ ઘઉંના આટામાં ૩ તોલા મોણ ઘી નાખી પાણીથી આટાને મધ્યમ બાંધવો. પછી એક રતલ નાળીયેરના ખમણને કઢાઇમાં ૩ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં લાલ શેકવો અને નીચે ઉતારી ઠંડું પાડી તેમાં ૧ રતલ મેદાખાંડ, ૰ાા તોલો એલચી, ૧ જાયફળની ભુકી, તથા ૰ા તોલો બારીક છુંદેલાં લવંગ નાખી મેળવવું. ત્યાર બાદ પેલા બાંધેલા આટાના કોઠીંબારોકા ગોળા કરી અંદર ખમણ ભરવું અને ગોળા વાળી દેવા. પછી પોળી વણી એક રતલ ઘીમાં તળી નાખવી.

## ના૦ ૧૦૧. સાટોડીયા પોળી.

બે રતલ ઘંઉના રવાને બે તોલા ઘીનું મોણ આપી ૰ાા શેર દુધમાં સારી પેઠે મસળી કઠણ બાંધવો અને બે કલાક ઢાંકી મુકવો. પછી એક રતલ ઘંઉના રવાને પાંચ તોલા ઘીમાં ભુંજી બદામી રંગનો થાય ને તેમાં ૧ શેર ખાંડ અથવા ગોળ મેળવવો અને તેમાં એક જાયફળની ભુકી, ૰ાા તોલો એલચી, તથા ૰ા તોલો છુંદેલાં લવંગ તેમાં ભેળીને થોડું દુધ ઉપર છાંટવું. પછી દુધમાં બાંધેલા આટાને કથરોટ ઉપર વણી તે ઉપર જરા ઘી ચોપડી ૧ મુઠી ચણાનો આટો તેની ઉપર ભભરાવી તેનો ગોલ વીંટો વાળી દેવો. પછી છરીથી કટકા પાડવા અને એકેક લઇ કોડીયાં જેવો આકાર કરી તેમાં પેલો મીઠો રવો અંદર ભરી બંધ કરવો અને પોળીના આકારે વણી ૧ાા શેર ઘીમાં તળી નાખવી.

## ના૦ ૧૦૨. વરધવડાં.

૰ાા રતલ રવામાં ૰ાા રતલ મેંદો મેળવી, તેમાં ૰ા શેર ચણાનું ખમીર તથા ૰ા શેર દહીં નાખી આટો મધ્યમ બાંધવો અને તેમાં ૰ાા શેર ઘી તથા ૰ાા શેર ખાંડ મેળવી એક બે કલાક ચુલા ઉપર તાપ લાગે ત્યાં ઢાંકી મુકવો, એટલે આટો ખીલશે. પછી તેમાં બદામ પસ્તાંની ઢાતરી, ચારોળી તથા એલચી મેળવી તેના ગોળા પાડી વરધવડાં વણવાં. ૰ાા કલાક છુતાં રાખી ૧ શેર ઘીમાં બંને પડ લાલ તળવાં.

## ના૦ ૧૦૩. શીર ખુરમો.

૩ થી ૪ શેર દુધને ચુલા ઉપર રાખી ખુબ કકડા પાડવા. પછી ૰ા રતલ ઘઉંની સેવને તવા ઉપર એક તોલો ઘી સાથે ભુંજી નાખવા અને તે દુધમાં નાખી ચડવા આવે ને તેમાં ૧ શેર ખાંડ મેળવવી અને

ઉપર થેાડી ચારેાળી, છેાલેલી બદામ, ઠળીયા કહાડેલી ખારેકના નાના કટકા તથા એલચી ભભરાવવી. પછી બે તેાલા ઘી નાખી ઘુંટીને ધીમી આંચે થેાડેા વાર રાખી ઉતારવું.

## ના૦ ૧૦૪. પટેટા અથવા શકરકંદની ઘારીપેાળી.

એક શેર ઘઉંના આટામાં ૧ તેાલેા મેાંણ ઘી નાખી પાણીથી બાંધી ખુબ મસળવેા. પછી તેના વજનસરના ગેાળા પાડવા. પછી ૧ શેર શકરકંદ અથવા પટેટા જેની ઘારી પેાળી બનાવવી હેાય, તેને છેાલી પાણીમાં માવા જેવા નરમ બાફી નાખવા. પાણી બળી ગયા પછી તેમાં ના શેર ખાંડ નાખી કડછીથી ખુબ ઘુંટીને નરમ કરવા, અને ખાંડનું પાણી સુકાયા પછી તપેલી ચુલેથી નિચે ઉતારી, ઠંડું પડેને જેટલા આટાના ગેાળા પાડયા હેાય, તેટલા ગેાળા પટેટા અથવા શકરકંદના પાડવા. પછી એકેક ગેાળેા આટાનેા લઇ તેને સહેજ વણી તે ઉપર પટેટાનેા અથવા શકરકંદનેા ગેાળેા મુકી આટાને વાળી દેવેા અને ફરીને તેને વેલણથી વણવેા. આ પ્રમાણે બધા ગેાળા વણ્યા પછી, તપાવેલી લેાઢી ઉપર એકેક મુકી બંને પડ બરાબર ભુંજી લાલ કરવાં અથવા તેા લેાઢી ઉપર જોઇતું ઘી કકડાવી તેમાં ઘારી પેાળી તળી નાખવી.

## ના૦ ૧૦૫. ખજુરની ઘારીપેાળી.

એક શેર બરણીની મસ્કતી ખજુરના ઠળિયા કહાડી નાખી તેને ખાંડણીમાં નાખી ખુબ ગુંદવેા. ગુંદતી વખતે થેાડું થેાડું ઘી નાખી, તેને માવા જેવેા નરમ કરવેા. પછી તેના ગેાળા વાળવા અને ઉપર લખ્યા મુજબ આટાના ગેાળા તૈયાર કરી તેમાં ખજુરના ગેાળા ભરી વણીને ઘારી ભુંજી નાખવી અથવા તેા પુરતાં ઘીમાં તેને તળી નાખવી.

## ના૦ ૧૦૬. કેળાંની ઘારીપેાળી.

ઉપલી વાનીમાં લખ્યા મુજબ કેળાંની ઘારીપેાળી બનાવવી. માત્ર ફેર એટલેાજ કે ખજુરને બદલે ૮ થી ૧૦ વસઇગરાં પાકાં કેળાં લઇ તેને છેાલી ઉભી ચીરેા કરવી અને થેાડાં ઘીમાં અધકચડાં તળી નાખી, ખાંડણીમાં નાખી માવા જેવા ગુંદીને નરમ કરવાં.

## ના૦ ૧૦૭. મીઠી દાળની પેાળી.

૧ શેર તુવરની દાળને ધેાઈ તેમાં ૨ા શેર પાણી રેડી ચુલે ચડવા મુકવી. પાણી બળી રહેને તેમાં ૧ શેર ખાંડ અથવા ૦ાા શેર ગેાળ

નાખી કડછીથી ઘુંટી ઘટ થાય ને ઉતારવું. ઉતારવા અગાઉ તેમાં ૧ જાયફળની ભુકી, ૧ તોલો એલચીની ભુકી તથા થોડી સાફ કીધેલી વરીઆળી નાખી એકરસ કરવું. દાળ ઠંડી પડે પછી તેના વજનસરના ગોળા કરવા. પછી ૨ શેર ઘઉંના આટામાં ૨ તોલા ઘી નાખી, તેને પાણીથી ખુબ મસળીને બાંધવો અને તેના પણ દાળના જેટલા ગોળા પાડ્યા હોય, તેટલા પાડવા. આ ગોળાઓને કોડયાં રોકા ઘાટના કરી તેમાં મીઠ્ઠી દાળના ગોળાઓ મુકી વાળી દેવા. પછી તેને મધ્યમસર વણીને તપાવેલી લોઢી ઉપર એકેક પોળી મુકી બંને પડ બરાબર ભુંજી કહાડવાં. અથવા તો લોઢી ઉપર પુરતું ઘી રેડયા કરી, તેમાં પોળીના બંને પડો લાલ થાય, તેવી રીતે તળી કહાડવી.

## ના૦ ૧૦૮. બાખુદી.

બે શેર દુધને ચુલા ઉપર ઉકાળવા મુકવું. બે ચાર કકડા પડેને તેમાં ૪ તોલા ઘઉંના દુધને નવટાંક પાણીમાં ડોહવી તે નામવું અને કડછીથી ઘુંટીને તેમાં ૦ાા શેર દુધનો માવો, ૧૦ તોલા ખાંડ યા ખડી સાકર, ૨ તોલા ઘી, ૦। શેર કુટેલાં બદામ, પસ્તાં નાખી ૦। કલાક સુધી ધીમી આંચે રાખી ઘુંટયા કરવું. પછી તેમાં ૦। તોલો કુટેલી એલચી અને ૧ તોલો ગુલાબ નાખી ચમચથી તળે ઉપર કરી ઉતારી ખાવું.

## ના૦ ૧૦૯. દુધપાક.

બે શેર કકડા પડતા દુધમાં આઠ તોલા અલવાના ચોખા ધોઈને અથવા જરા ઘીનો હાથ દઈને નાખી ઘુંટયા કરવું. ચોખામાં દુધ પચીને ખીલે અને દુધ ઘાડું થાય એટલે તેમાં ૦ાા શેર અને ૪ાા તોલા ખાંડ નાખી, દુધ, ચોખા અને ખાંડનો સારો મેળ મળે ત્યાં સુધી ઉકાળીને ઉતારવું. પછી ઉપર થોડી બદામ પસ્તાંની કાતરી, ૦। તોલો એલચી તથા જાયફળની ભુકી તેમાં મેળવવી. ઘઉંનો રવો, ચોખાનો આટો, કુટેલાં ખસરાં, તથા સેવ વગેરેનો ઉપર લખ્યા પ્રમાણે દુધપાક કરવો.

## ના૦ ૧૧૦. બાસુદી.

બે શેર દુધને ચુલા ઉપર મુકી બાળતાં એક શેર ઘાડું દુધ રહે ને ઉતારવું. ઠંડું થયા પછી ૦ાા શેર ધોયેલી ખાંડ જેને બુરૂં કહે છે તે નાખી એકરસ કરવું. પછી ઉપર દુધપાકમાં લખેલા મેવો તેમાં નાખી મેળવવો.

## નં૦ ૧૧૧. માવો.

બે શેર દુધને ચુલા ઉપર રાખી ઘુંટયા કરવું અને ઘટ થઇ જાય ને નીચે ઉતારવું એટલે મોળો માવો થયો. મીઠો માવો કરવો હોય તો માવો ઠંડો પાડી, તેમાં ॥ શેર બુરૂં મેળવવું. શોખ હોય તો ઉપર થોડો સુકો મેવો તથા એલચી નાખવી.

## નં૦ ૧૧૨. ફીણી.

એક શેર દુધને ચુલાપર મુકી એક જોશ આપવો અને તેમાં બે તોલા ચોખાનો આટો તથા એક તોલો ઘઉંના દુધને ॥ શેર પાણીમાં પલાળીને નાખવું, અને ઘટ થાય ત્યાં સુધી ચમચે હલાવ્યા કરીને ઉકાળવું. પછી તેમાં ॥। શેર ખાંડ આપી ચમચ કરી ખાંડનું છુટેલું પાણી સુકાય એટલે ॥ તોલો એલચી તથા એક ચપટી જાયફળની ભુકી ભભરાવવી અને એક તોલો ગુલાબનું પાણી રેડી રકાબીઓમાં બંધાવા દેવું.

## નં૦ ૧૧૩. બ્લૅાંમાંઝ.

એક શેર બદામને છોલી બે ગલાસ ગુલાબના પાણીમાં પીસવી. પછી ૬ શેર દુધને ચુલાપર મુકી તેમાં બે શેર ખાંડ નાખવી, અને દુધમાં ચાર પાંચ કકડા પડયા પછી તેમાંથી થોડું દુધ એક વાસણમાં લઇ તેમાં ૬ તોલા કૉર્ન ફ્લૅાર મેળવી એકરસ કરી ચુલા ઉપરના વાસણમાં રેડવું અને જ્યાં સુધી દુધમાં ચીકાસ આવે ત્યાં સુધી ઘુંટયા કરવું. ચીકાસ બરાબર આવ્યા પછી ઉતારીને ઠંડું પાડવું, અને તેમાં પીસેલી બદામ તથા થોડો વેનીલાનો અર્ક નાખી સારી પેઠે એકરસ કરવું. ત્યારબાદ તેને સાંચાઓમાં ભરી એક બે કલાક સુધી બરફમાં મુકી બંધાવા દેવું.

## નં૦ ૧૧૪. શીરમાલ.

કુંજાના ઘાટનું નાનું માટીનું વાસણ લઇ તેમાં ૨ તોલા ચણાની દાળ અને ૪ તોલા પાણી રેડી આખી રાત ભેભરટમાં મુકી રાખવાથી સવારે તે પાણી ઉપર ફીણ આવશે. તે પાણી ફીણ સુધ્ધાં લેવું. પછી બે શેર મેદાને ૧ શેર રવામાં ભેળી તેને આઠ તોલા ઘીમાં કાલવવો, અને પેલાં પાણીથી આટાને બાંધી તેમાં થોડું થોડું ગરમ દુધ નામી સારી પેઠે ગુંદવો. પછી તેમાં ॥ શેર મલાઇ મેળવવી અને ॥ કલાક સુધી ખાદી યા ગરમ કપડું ઉપર નાખી ઢાંકી રાખવો. પછી તેમાં ॥ તોલો નીમક

મેળવી તેના આઠ ગોળા વાળી કથરોટપર જરા આટો ભભરાવી તેની ઉપર એક ગોળાની પાન રોકા ઘાટની મોટી રોટલી વણવી, અને તવાપર જરા ઘીનો હાથ લગાડી તે ઉપર રોટી મુકી ભઠ્ઠીમાં ભુંજી નાખવી. લાલ રંગની થાય એટલે તઇયાર થયલી સમજવી.

## ના૦ ૧૧૫. હરીસો.

એ રતલ ઘઉંને પાણીથી ધોઇ ઓખાંમાં કહાડવા. સાફ થાય ને ઘીનો હાથ લગાડી ઓખા ઉપર ૧ કટકો ઢાંકી ૪ કલાક દપટી રાખવા. પછી ઉખળીમાં છુંદી સુપડાંથી ઉફણી ભુસું કહાડવું. ફરીથી પાણીનો હાથ દઇ કુટવું. એ પ્રમાણે કુટી કુટીને ત્રણ જાતનો રવો જુદો જુદો કહાડવો. પછી ૦ા શેર ઘી લેવું. તેમાં ચાર શેર પાણી રેડી કકડો પડે એટલે પેલા કુટી રાખેલા ૩ જાતના રવામાંથી પ્રથમ સૌથી જાડો રવો નાખવો અને કડછીથી ઘુંટવું. થોડો વાર રહી પાછો તેનાથી ઉતરતો રવો નાખી ઘુંટવું. થોડો વાર રહી પાછો તેનાથી ઉતરતો રવો નાખી ચડી રહે ને બંધાય ત્યાં સુધી ઘુંટવું. પછી તેમાં ૩ શેર દુધ તથા ૧ા શેર ખાંડ નાખી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ઘુંટીને ઉતારવું અને ઉપર ૧ તોલો ઓખરી કાપેલી એલચી નાખી, હરીસો સાધના સાથે ખાવો.

## ના૦ ૧૧૬. પોપટજી.

એક રતલ કમોદના અથવા જીરાસાલના ચોખાને ધોઇ તેમાં ૦ા રતલ ખાંડ, થોડી લીંબુની છાલ, તથા એ બાટલી દુધ નાખી ધીમી આંચે ઉકાળવા અને કડછીથી ખુબ ઘુંટીને માવા જેવો તેને કરવા. પછી ઠંડાં પાડી પોપટજી રોકા નાના ગોળ દડા બનાવવા અને એક કાંસીયામાં થોડું ઘઉંનું દુધ પાણીમાં બરાબર પીગળાવી તેમાં પોપટજી બોળી કહાડવા અને સુકાં પાંઉના ભુકામાં અથવા રવામાં ખરમોટી પેણામાં ૧ શેર ઘી કકડાવી તેમાં લાલ રંગના તળી નાખવા. પછી તે ઉપર ૦ા શેર ખાંડ ભભરાવી, પોપટજીને સ્વાદ લઇ ખાવા.

## ના૦ ૧૧૭. દહીં.

એક શેર ચોખ્ખાં દુધને બે ત્રણ કકડા પાડી ઉતારવું. કુકું પડે ને માટીના વાસણમાં રેડી જરા ખાટું દહીં, લીંબુનો રસ, છાસ, અથવા બે બટકાં આમલી યા કોકમ, આ માંહેલી કોઇ પણ એક જણસ. નાખીને એકરસ કરવું. એ જણસમાંની કોઇ પણ ન મળે તો ચાંદીનો રૂપીયો

અંદર નાખવેા. પછી આખી રાત ઢાંકી રાખવાથી દુધ બંધાઇ જશે. દહીં મીઠું કરવું હેાય તેા દુધમાં થેાડી ખાંડ નાખી પછી ગરમ કરવું. કલઇ અથવા કેારીના વાસણ કરતાં માટીના વાસણમાં દહીં બાંધવાથી ફાયદેા એ થાય છે કે દહીંમાં છુટેલું પાણી માટીના વાસણમાંથી ઝરપી જાય છે. દહીંમાં જે ખાટું પીળા રંગનું પાણી છુટે છે, તે નુકશાનકારક હેાવાથી તેને હમેશાં ચમચા વડે નીતારી કહાડવું. ગામડાંએામાંનું દુધ સારૂં હેાવાથી તેને ગરમ નહીં કરતાં કાચાં દુધમાં જરા ખટાશ નાખી રાતનાં ઠંડકમાં રહેવા દેવાથી સવારના બંધાઇ જાય છે. દહીં અમથું ખાવા કરતાં ઘઉં યા બાજરીની રેાટલી સાથે ખાવું વધારે સારૂં છે. ખાટું દહીં જ્યાં સુધી મળી આવે ત્યાં સુધી લીંબુને રસ, આમલી, કેાકમ કે છાસથી દહીં બાંધવું નહીં. ખાટાં દહીંમાંથી પહેલાં પાણી નીચેાવી કહાડવાની ઘણી જરૂર છે અને એમ કીધાથી દહીં ઘણુંજ સારૂં બંધાશે. દહીં કરવાના દુધમાંથી ૦ શેર દુધ લઇ, તેમાં દહીંને દેાહવી નાખી, પછી તે દુધમાં ભેળી દેવું અને ચમચેથી એકરસ કરવું. દહીંમાં નીમક નાખીને ખાધાથી તે કેાઇ કાળે અવગુણ કરશે નહીં. ખુશએા અને સ્વાદને માટે જોઇએ તેા થેાડાં ટીપાં વેનીલાના નાખવાં. દુધ ખરાબ હશે તેા દહીં બંધાશે નહીં.

## નાં૦ ૧૧૮. દહીંનેા મઠેા.

બે રતલ દહીં એક વાંસની ટેાપલીમાં જરા ઘટ કપડું પાથરી તેમાં નાખવું અથવા દહીંને કપડાંમાં બાંધી ખીલે ટાંગી રાખવું. સઘળું પાણી નીતરી રહે ને તે કપડાં સાથે દહીં લેઇ નેતર વગરની ખુરશી તળે તપેલી મુકવી ને ખુરશીની ઉપર કપડું બાંધી તેમાંથી દહીં છણવું. છણ્યા પછી તેમાં ૧ તેાલેા મીઠું, ૦ તેાલેા મરી અને ૭ આનીભાર જીરૂં ભેળવું. બહુ જાડેા મઠેા પસંદ નહીં હેાય તેા જરા પાણી છણતી વખતે નાખવું એટલે પાતળેા થશે. મઠેા મીઠેા ખાવાનેા શેાખ હેાય તેા પાંચ તેાલા ખાંડ છણતાં નાખવી.

## નાં૦ ૧૧૯. મઠેા બીજી રીતનેા.

બે રતલ દહીંમાંથી થેાડું લઇ ઘટ કપડાંપર પાથરવું. પછી ૧ તેાલેા મીઠું, ૭ આનીભાર જીરૂં, અને ૦ તેાલેા ખાંડેલાં મરી લેવાં. તેમાંથી થેાડું લુણ પાથરેલા દહીં ઉપર ભભરાવવું અને એ પ્રમાણે દહીંના તથા મીઠું, મરી, જીરાંના ત્રણ પડ કરી સર્વે અલાસ કરવું. પછી કપડાંમાં બાંધીને

ટાંગી રાખવું એટલે દહીંમાંથી બધું પાણી નીતરી જશે. બીજે દહાડે મસાલાદાર મઠ્ઠાનો સ્વાદ લેવો.

## ના૦ ૧૨૦. દહીંનો શીખંડ.

એક રતલ દહીં તથા ૦॥ રતલ ખાંડ લેવી. પ્રથમ દહીંને કપડાંમાં બાંધી ટાંગી રાખી પાણી નીતારી કહાડવું. પછી એક કપડું નેતર વગરની ખુરશીપર બાંધવું ને તળે વાસણ મુકી થોડું થોડું દહીં તથા થોડી થોડી ખાંડ અને એકેક ચમચી ગુલાબનું પાણી નાખી છણવું. એ પ્રમાણે તમામ દહીં, ખાંડ અને ગુલાબના પાણી સાથે છણવું. તેમાં ૦। તોલો વાટેલી એલચી, અરધું ખમણેલું જાયફળ, અને ૦॥ તોલો ચારોળી ભભરાવવી. કેશરીયો શીખંડ કરવો હોય તો ૨ વાલ કેશરને ઉપર લખેલા ગુલાબના પાણીમાં સારી પેઠે મેળવીને તે વડે દહીં છણવું.

## ના૦ ૧૨૧. દહીંવડાં.

પાંચ શેર દહીંને કપડાંમાં બાંધી એક દીવસ સુધી ટાંગી રાખવું, એટલે તેમાંનું સર્વે પાણી નીતરી જશે. બાકી રહેલા દહીંના માવામાં ૦॥ શેર રવો મેળવી નાખવો. પછી તેમાં એક વાલભાર ખારો અને ૦। તોલો કુટેલી એલચી ભેળી તેના નાના બતાશા જેવા ટીકીયાં હાથેલીપર બનાવવાં, અને ૧ શેર ઘીમાં તળવાં મુકવાં. તળાઇને બતાશાની માફક ફુલી બદામી રંગના થઇ ઘીની ઉપર જ્યારે તરી આવે, ત્યારે ઝારાથી કહાડી લેવાં, અને ૧॥ શેર ખાંડની ચાસણી કીધી હોય તેની અંદર દહીંવડાં છોડી મુકવાં. ચાર પાંચ મીનીટમાં દહીંવડાં ખાવા લાયક થશે.

## ના૦ ૧૨૨. પનીર.

ચાર શેર ચોખ્ખાં દુધમાં બે મોટા ચમચા નીમક નાખી ચુલે મુકી બે કકડા પાડવા. પછી તેમાં ૧ શેર ખાટું દહીં નાખી કડછીથી દોહવીને એકરસ કરવું. ખાટાં દહીંને બદલે પાંચ ૭ લીંબુનો રસ નાખશો તે પણ ચાલશે. ખટાશથી થોડા વારમાં દુધ ફાટી જશે એટલે પાણીથી દુધ જુદું પડશે. પછી તેને ઉતારી પનીર બનાવવાના વાસણમાં રેડવું. તે નહીં હોય તો ટીનનો ગોળ ડબો જેના નીચેના અડધા ભાગપર ચોતરફથી નાકાં પાડેલા હોય, તેમાં એક ઝીણું કપડું પાથરી દુધ રેડવું. ટીનના ડબામાં બેસતાં આવે એવાં બે ત્રણ લાકડાંનાં ગોળ દગડાં તઇયાર રાખી, દર પાંચ પાંચ મીનીટે એકેકું દગડું દુધ ઉપર મુકવું, એટલે તેના ભારથી પાણી નાકાંમાંથી

નીતરી જઇ પનીર બંધાશે. પછી દગડાં કહાડી લઇ ડબામાં પાથરેલું કપડું જેના બાહેર રાખેલા છેડા પકડી પનીર બહાર કહાડવું. થેાડો વાર પનીરને સુકાવા દઇ ઉપયેાગ કરવેા. જેમ પનીર સુકાશે તેમ વધારે સ્વાદ લાગશે.

## નાо ૧૨૩. દુધની બલી.

ગાય ભેંસ જણ્યા પછી તુરત દુધ આપે તેને "ચિક" કહે છે. એવેા ૧ શેર ચિકમાં ૧ શેર ખાંડ બરાબર એકરસ કરવી. તેને બારીક કપડાંમાંથી ગાળી નાખવું. જો ઘણું ઘટ હેાય ને ગળાય નહી તેા તેમાં થેાડું તાજું દુધ રેડી નરમ કરવું. પછી એક પેાહેાળી તપેલીમાં થેાડું પાણી રેડી, તેમાં પેલા ચિકનું વાસણ મુકવું. સંભાલ રાખવી કે પાણી ચિકમાં જાય નહીં. પછી તેને ચુલે મુકી બળતું કરવું. ૦ કલાકમાં કસ્ટરની માફક ચિક બંધાય ને ઉતારી પાડવું અને તપેલી બાહેર કહાડી ઠંડી થાયને કટકા કાપી ખાવા.

## નાо ૧૨૪. સાળીયા.

એક રતલ સફેત અલવાના ચેાખાને પાણીથી ધેાઇ સુકવી બારીક દળી, તેમાં એક તેાલેા મીઠું અને ૦ તેાલેા સફેત તલ તથા જીરૂં મેળવી, આટાને કઢીની માફક પાણી નાખી નરમ કરવેા. પછી એ કાંસાંની થાળી લઇ એક થાળી ઉંધીવાળી તે ઉપર એક ચમચેા પેલેા નરમ કઢી જેવેા ફીણેલેા આટેા નાખી થાળીને ઉભી ધરી જરા ફેરવવી એટલે આટેા થાળી પર પથરાઇ જશે. આગમજથી ચુલા ઉપર તપેલામાં પાણી રેડી ઉકાળવા મુકયું હેાય તે વાસણ ઉપર પેલી થાળી ચેાપડેલું પડ નીચે રાખી બાફવા મુકવી. બફાયા પછી બાહેર કહાડી તે થાળીને ઠંડાં પાણીમાં બેાળી દેવી, અને ત્યાર પછી સેાયની અણી અથવા બારીક તારથી સાળીયેા જરા ઉંચકી આખેા કહાડી સુકાં ઘાસ ઉપર સુકવવેા. આ પ્રમાણે સાળીયા તઇયાર થયા પછી જોઇતાં ઘીમાં તળી ખાવા. ઉપર પ્રમાણે એક થાળી બફાતી હેાય તેટલાં બીજી થાળી તઇયાર કરવી અને એક થાળી બારી કહાડી બીજી થાળી બાફવા મુકી દેવી.

## નાо ૧૨૫. ચાપટ.

અરધેા-રતલ ઘઉંના આટામાં ાા રતલ. ભીના ચેાખાનેા આટેા ભેળી તેમાં એક જાયફળની ભુકી તથા ાા તેાલેા એલચી છુંદીને મેળવવી અને

નાનની વાનીમાં લખ્યા મુજબ ખમીરના પાણીથી આટાને બાંધી થેાડું દુધ રેડી પાતળેા કરવેા અને થેાડીવાર ઢાંકી મુકવેા. પછી તવા ઉપર થેાડું થેાડું ઘી નાખી એકેક કડછી આટેા રેડવેા અને બેઉ પડ લાલ થાય ને આપટ ઉતારવેા.

## ના૦ ૧૨૬. ચીરેાટીયા.

એક રતલ ઘઉંના આટાને ૩ તેાલા ઘીમાં મસળી બે કલાક રાખી મુકવેા. પછી તેને રેાટલીની માફક પાણીથી બાંધવેા. તેની કથરેાટપર મેાટી રેાટલી વણી તે ઉપર ત્રણ તેાલા ઘી તથા ચણાનેા આટેા ભભરાવી એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી વીટેા કરવેા. પછી કથરેાટપર વણીને છરીથી ડાયમનરેાકા કટકા કાપવા અને ૦ાા શેર ઘીમાં સફેત રંગના રહે તેવી રીતે તળવા. તળવાની આગમજ ૦ાાા શેર ખાંડને દેાઢ પાસેર પાણીમાં શીરેા કરી તે બાળીને પાશેર રહે એટલે ઉતારવું. ચીરેાટીયા તળાઇ રહેવા આવે ને શીરાને પણ પાછેા બીજે ચુલે ચઢાવી કકડા પડે એટલે તેમાં તળાઇ નીકળેલા ચીરેાટીયા બેાળી કહાડવા.

## ના૦ ૧૨૭. ખીચયા.

એક રતલ ચેાખાના આટાને ગરમ પાણીથી નરમ બાંધી મસળીને તેમાં એક તેાલેા ખારેા તથા મીઠું અને ૦ાા તેાલેા જીરૂં મેળવવું. પછી એક તપેલામાં પાણી ખુબ ગરમ કરી તેના મેાઢાં ઉપર કપડાંનેા કટકેા બાંધીને ચુલા ઉપર મુકી ૦ાા ઇંચ જાડેા પેલેા કેળવેલેા આટેા કપડાં ઉપર પાથરવેા અને તેની ઉપર ઢાંકણુ ઢાંકી બફાવા દેવું. તઇયાર થાય ને કહાડી લઇ બીજો આટેા પાથરવેા. એ પ્રમાણે બધેા આટેા બફાયા પછી તેને મસળી ઠંડાં પાણીથી બાંધી સેાપારી જેવડા ગેાળા કરી થાળીપર જરા ઘી લગાડી પુરીની માફક વણવા અને તડકે સુકવી, પાપડની માફક ભુંજીને અથવા દશ તેાલા ઘીમાં તળીને ખાવા. પાપડની માફક સુકવી રાખ્યાથી ખીચયા બે ત્રણ માસ સુધી વગર બગડવે રહેશે.

## ના૦ ૧૨૮. ચણાના ફાફડા.

બે રતલ ચણાના આટામાં ત્રણ તેાલા મેાણુ ઘી નાખી આટાને કાલવવેા અને તેમાં દેાઢ તેાલેા મીઠું તથા ખારેા નાખી કઠણુ કરી ખુબ કુટીને તેના લીંબુ જેવડા ગેાળા કરી ચેાખાના અટામણુ સાથે પાપડ જેવા વણવા અને જરા તડકું દેખાડી સુકાયા પછી ત્રીશ રૂપીયાં ભાર ઘીમાં તળવા.

## નાં ૧૨૯. આઉદ.

એક શેર ભીના ચોખાના આટામાં ૧ શેર ખાંડ, ૧ નારીયેળનું ખમણનું દુધ અને ના શેર ઘી નાખી ચુલે મુકવું અને થોડું બળતું કરી, કડછીવડે ધુંટયા કરવું. જ્યાં સુધી ઘી પીયે, ત્યાંસુધી થોડું થોડું વધુ ઘી નાખી ધુંટવું. પછી ઘી છુટું પડે એટલે ઉતારી, એક ખુમચામાં ચમચવડે પાથરવું અને તે ઉપર ન તોલો એલચી તથા થોડી તળેલી બદામ દરાખ ભભરાવી, ઠંડું પડેને બંધાયા પછી કટકા કાપી કહાડવા.

## નાં ૧૩૦. છવડા.

દશ તોલા ચોખાનો અથવા જુવારનો આટો, તેટલોજ ઘઉંનો અને બાજરીનો આટો, અને વીશ તોલા ચણાનો આટો લેવો. આ ચારે આટાને બરાબર ભેગો મેળવી, તેમાં સવા તોલો મીઠું, ના તોલો મરી, ધાણાજીરૂં, તથા અજમો, અને ન તોલો હળદ મેળવવી. પછી ના રતલ દહીંમાં આટાને બાંધી સારી પેઠે મસળવો, અને તેના નાના ગોળા પાડી થાળીમાં જરા ઘીનો હાથ દઈ રોટલી માફક થાપવા. પછી એકેક ચમચો ઘી તવા ઉપર મુકતા જવું અને એકેક છવડો તળતા જવું.

## નાં ૧૩૧. સાધના.

એક શેર ભીના ચોખાનો આટો તૈયાર કરવો. પછી ૧ નારીયેળના ખમણમાં થોડું ગરમ પાણી રેડી, તેનું ઘટ દુધ કહાડવું. આ દુધમાં એક ચમચો ઘી તથા ત્રણ મુઠ્ઠી ભીના ચોખાનો આટો નાખી ચુલે મુકી, કડછીવડે ધુંટીને ઘટ કરવું. આટો ચડે અને ઘી છુટું પડે, પછી ચુલેથી ઉતારવું. પછી એક કથરોટમાં પેલો તૈયાર રાખેલો ભીના ચોખાનો સુકો આટો નાખી, ચુલેથી ઉતારેલું ખીરૂં તેમાં એકરસ કરવું અને આટાને સારી પેઠે જોરને હાથે મસળવો. મસળતી વખતે નં ૮૫ ની વાનીમાં બે જાતના ખમીર લખેલાં છે, તેમાંનું પસંદ પડે તે એક ખમીરમાંનું થોડું લઇ સાથે મસળવું. મસળવામાં ખામી રાખવી નહીં. પછી આટાને કડછીથી ઉતરે એટલો નરમ કરવા સારૂ તેમાં ઘણુંજ કકડતું થોડું પાણી નાખી તવેથાવડે તેને મેળવી નાખવો. ત્યારબાદ એક તપેલીમાં તેને રેડી બે ત્રણ કલાક ચુલા આગળ જ્યાં જરા તાપ લાગે, ત્યાં ઢાંકી રાખવો. આટો બરાબર ખીલીને ઉપસી આવે તો સમજવું કે સાંધના થશે, નહીં તો બારણે ગાયને નાખવો પડશે. જો ઉપલી ક્રિયાથી આટો બરાબર ખીલીને

ઉપસે નહીં તો એક આખો કાંદો પેલી આટાની તપેલીમાં બુડતો મુકીને પછી તેને બે ત્રણ કલાક ઢાંકી રાખવો. એમ કરવાથી જરૂર આટો ખીલીને ઉપસી આવશે. પછી તેમાં ૦ાા શેર ખાંડ મેળવવી અને સાધના બનાવવાના થાળકામાં જરા ઘીનો હાથ લગાડી તેમાં ૧ થી ૧ાા કડછી આટો છોડવો. ત્યાર કેડે એક તપેલીમાં પાણી ગરમ કરવા મુકવું. કકડો પડે પછી તે તપેલીના મોં ઉપર થાળકું મુકવું અને ઢાંકણુ ઢાંકવું, અને થોડીવારમાં આટાનું ખીરૂં બંધાઇ જઇ હાથને ચિટકે નહીં ત્યારે સાધનું તૈયાર થયેલું સમજવું. પછી તે થાળકાંને ચુલેથી ઉતારી ઠંડાં પાણીના ખુમચામાં અથવા કથરોટમાં મુકી, છરીથી સાધનાની કોર ચોતરફથી અલગી કરી સાધનું ઉપાડી લેવું. થાળકાં ચાર પાંચ રાખ્યાં હોય તો સાધના બનાવતાં ઘણીવાર લાગશે નહીં. બદામની પાતળી કાતરીઓ કરી સાધનામાં નાખવી હોય તો તેને પ્રથમ થાળકાંમાં ભભરાવી પછી તે ઉપર આટાનું ખીરૂં રેડવું અને કકડા પડતા પાણીના તપેલાં ઉપર મુકવું.

## નાo ૧૩૨. માવાના સમોસા.

૦ા શેર મેદાને પાણીથી મસળી કઠણ બાંધવો અને તેની પાંચ બે પડની રોટલી વણી અધકચડી ભુંજી નાખી તેના પડ છુટાં પાડવાં, અને તેની ૩ આંગળ ચીપો કાપવી. પછી નવટાંક કુટેલાં બદામ પસ્તાં, તેટલીજ ખાંડ, અને ૦ા તોલો એલચી, એ સર્વેને ૦ા શેર માવામાં મેળવી નાખવું. પછી રોટલીની એકેક ચીપ લઇ તેને પાનનાં બીડાં માફક ત્રીકોણ આકારનું વાળી, તેમાં થોડો થોડો માવો ભરી બંધ કરવું અને ઘઉંની લાહી બનાવી તેનેથી કિનારીઓ ચીટકાવી ૦ા શેર ઘીમાં તળી માવાના સમોસા ખાવા.

## નાo ૧૩૩. તુવર અથવા મગની દાળના સમોસા.

સર્વે ક્રિયા ઉપર માફક કરવી, પણ માવાને બદલે તેમાં તુવરની દાળનો માવો નીચે લખ્યા પ્રમાણે બનાવી ભરવો. ૦ા શેર તુવરની દાળને બાફવા મુકવી. તેમાં ૧ વાલ હળદ અને ૦ાા તોલો નીમક નાખવું. દાળ નરમ થાય એટલે તેને ઉતારી પાણી નીતારી નાખવું, અને થોડો વાર ધીમી આંચે ચુલાપર રાખી ઘુંટીને ઉતારવી. ઠંડી પડે ને તેમાં એક કાંદાની બારીક કાપેલી કાતરી, ૦ા તોલો મરી, ચાર ફુદનાના બારીક કાપેલાં પાતરાં અને એક લીંબુનો રસ નીચવી સર્વે કાલવવું, અને તેને ધુંનધવું એટલે તેના ઉપર નાનો આંતશનો કટકો મુકી ૦ા તોલો ઘી નાખી તરત

ઢાંકણ ઢાંકવુ, એટલે સોરમ બહાર નીકલી નહીં જાય. થોડી વારમાં આતશ કહાડી લઇ, ઉપર મુજબ સમોસા બનાવવા.

એજ પ્રમાણે મગની દાળના અથવા ચણાની દાળના પણ સમોસા થશે.

## નાં ૧૩૪. કેરીની જેલી, વિલાયતી જામ, જેલી, અથવા બદામ દરાખના સમોસા.

અરધા રતલ રવામાં ૰ રતલ મેદો ભેળવો અને તેને મીઠાંના પાણીથી ખુબ મસળીને બાંધવો. પછી ૦।। શેર સારૂં બંધાયલાં ઘીમાં ચાર પાંચ મુઠી ધોયલા અથવા વગર ધોયલા ચોખાનો આટો નાખી બંનેને ખુબ એકરસ કરવું, અને તેને માખણના લોંદા જેવો કરી ઠંડાં પાણીની તપેલીમાં મુકવું. પછી ઉપર લખેલા બાંધી મુકેલા આટાને વણી એક જાડી મોટી રોટલી બનાવવી અને તે ઉપર ઠંડાં પાણીમાં મુકેલા માખણના લોંદાને બધે ફરતો ચોપડવો અને તે ઉપર સાતો ભભરાવી વીટો વાળવો. પછી તેના લીંબુ જેટલા ગોળા પાડવા અને એકેક ગોળો લઇ તેને બંને હથેલીમાં દાબી પાછો તેને ગોળ દડા જેવો બનાવી, ખુમચામાં સાતો પાથરી તે ઉપર તેને પુરી જેટલો વણવો, અને તે ઉપર છરીવડે વચમાંથી આડો કાપ મુકવો. પછી આ એકેક કટકામાં થોડી વિલાયતી જામ અથવા કેરીની જેલી, અથવા તળેલી બદામ દરાખ ભરી, તેને પાનના બીડાં માફક ત્રીકોણ વાળી, કિનારીપર સહેજ પાણીનો હાથ લગાડી કિનારીઓ વાળી ચિટકાવી દેવી. આ મુજબ બધા સમોસા તૈયાર થાયને કઢાઇમાં ૦।। શેર ઘી કકડાવી તેમાં થોડા થોડા સમોસા ધીરેથી મુકી બંને પડ સહેજ લાલ થાયને ઝારાથી બાહેર કહાડવા. કઢાઇમાં બીજું જોઇતું ઘી પુરી સમોસા બુડતાં ઘીમાં બનાવવા.

## નાં ૧૩૫. ખાજાં.

ઉપલી વાણીમાં દર્શાવ્યા મુજબ સર્વે ક્રિયા કરવી, પણ તૈયાર કીધેલા વીટાના લીંબુ કરતાં જરા મોટા ગોળા પાડવા અને પછી તેઓને વણી; ત્રણ ચાર ઠેકાણેથી આંગલાંવડે તેઓને દાબવા અને પેણામાં જોઇતું ઘી કકડાવી, તેમાં ખાજાં મુકી બંને પડ તૈયાર થાયને ઉતારવાં.

## નાં ૧૩૬. મલાઇના ખાજાં.

૦।। શેર રવામાં ૦।। શેર મેદો ભેળવો. તેમાં ૪ તોલા ઘી મેળવીને આટાને પાણીથી કઠણ બાંધવો અને તેને થોડું થોડું પાણી લઇ પથ્થરના

પાટાપર ખાંડણીયાવડે ખુબ કુટીને માવા જેવેા કરવેા અને બે કલાક ઢાંકી મુકવેા. પછી તેની એક મેાટી રેાટલી વણી પઇની વાણીમાં "ક્રસ્ક" બનાવવા લખ્યું છે તે પ્રમાણે કરી તેની રેાટલી ચાર આંગળ પેાહેાળી અને લંબાઇમાં જેટલી થાય તેટલી વણી, તેને ગેાળ વીટાળી નાખવી, અને પછી તેના ૦ા શેર વજનના તુકડા કાપવા. પછી એકેક તુકડેા લઇ તેને કેાદીયાં ઘાટેા બનાવી તે દરેકમાં નવતાંક મલાઇ ભરી બંધ કરવાં. પછી ૪ શેર ઘીમાં તળવાં. ખાજાંના પડ ખીલીને તળાઇ રહે એટલે ઝારાથી બહાર કહાડવાં, અને ૨ શેર ખાંડની ચાસણીમાં નાખી થેાડેાવાર રાખી કહાડવાં. ચાસણી થેાડી હેાવાથી જોઇએ તેા ખાજાંને રકાબી ઉપર બે સેાટી મુકી તેની ઉપર મુકવાં અને તેની ઉપર ચમચાથી ચાસણી રેડવી. ૦ા તેાલેા એલચીની ભુકી ભભરાવી ખાજાં ખાવાં.

## નાં૦ ૧૩૭. ઘેવર.

એક રતલ ઘઉંના મેદામાં પાણી છાંટી કઠણ બાંધવેા. તેમાં આઠ તેાલા ઘીનું મેાણ નાખી કેળવવેા, અને મસળતી વખતે થેાડું થેાડું પાણી છાંટી કઢી જેવેા ઘાડેા કરવેા. પછી ત્રાંબાનું વાસણ (ઘેબરીયું) ચુલા ઉપર બેસતું રાખી તાપ બાહેર નીકળી નહીં જાય માટે આસપાસ માટીથી થાપી લેવું, અને તે વાસણમાં તેની કેારથી ત્રણ આંગળ નીચે સુધી ઘી પુરી કકડેા પાડવેા, અને વાડકામાં કાલવેલાં ખીરાંમાંથી દેાઢ પાશેરને સુમારે લઇ ચુલાથી એક હાથ ઉંચેથી ઘણીજ પાતળી ધારે ચુલા ઉપરના વાસણમાં રેડતું. વાડકામાંનું ખીરૂં બધું રેડાઇ રહેશે એટલે ઘેવર પણ બંધાઇ જશે. પછી બે વાંસના લાંબા સેાયાથી તેને ગેાળ ચક્રરમાં ફેરવતા રેહવું. બરેાબર કઠણ થાય એટલે બાહેર કહાડી ઘી નીતરવા દેવું. પછી ૩ રતલ ખાંડની ચાસણી કરી નીચે ઉતારી જરા ઠરવા આવતાં સુધી તેને તવેથાથી ઘુંટવી અને અડધેા અડધ ઠંડી થાય એટલે તેમાં અડધા લીંબુનેા રસ નીચવી એકરસ કરી ઘી નીતારી કહાડેલું ઘેવર બંને બાજુથી તેમાં બેાળી કહાડવું અને ઉપરથી બદામ પસ્તાંની કાતરીએા નાખી ઠરે એટલે ખાધામાં લેવું. આ પ્રમાણે જેટલું ખીરૂં હેાય તેના દેાઢ પાશેરના પ્રમાણમાં ઘેવર કરી લેવાં. એક જુદા માણસે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે ઘેવર ચાસણીમાં બેાળતા જવું.

## નાં૦ ૧૩૮. મેાહનથાલ.

એક શેર જાડા ચણાના આટાને ૦ા શેર ગરમ દુધ અને ૦ા શેર ગરમ ઘીં એકઠાં કરી તેમાં નાખી સારી પેઠે જોરથી ચેાળવેા ને થેાડેા

વાર ઢાંકી રાખી પછી પેણુમાં ૨ શેર ઘી કકડાવી તેમાં આટો નાખી સારો લાલ શેકવો ને નવટાંક દુધ શેકતી વખતે તેમાં છાંટવું. પછી ૩ શેર ખાંડની ત્રણ તારી ચાસણી કરી તેમાં ૩ વાલ કેશર અને ૧ તોલો એલચીની ભુકી મેળવવી અને શેકેલા આટામાં ચાસણી નાખી એકરસ કરી બરફી જેવું જાડું કથરોટમાં પાથરવું. તે ઉપર છોલેલી ૨ તોલા બદામની કાતરી, ૧ તોલો પસ્તાંની કાતરી અને ૨ તોલા ચારોળી ભભરાવવી. પછી ઠંડું પડીને ઠરે એટલે બરફી જેવા કટકા પાડવા, ને મોહનથાલ ખાવો. જો ઉપર રૂપાં અથવા સોનાનો વરખ ચઢાવવો હોય તો બદામ, પસ્તાં અને ચારોળીનો ભુકો કરી આટામાં ચાસણી મેળવતી વખતે અંદર મેળવાને એકરસ કરવું. પછી કથરોટમાં પાંથરી ઉપર વરખ ચઢાવવો.

## નાο ૧૩૯. મેસુર.

એક શેર ચણાના આટામાં ચાર તોલા કકડતું ઘી નાખી મેળવવું અને આટાને કઢાઈમાં નાખી તવેથા વડે તળે ઉપર કરી શેકીને નીચે ઉતારવો. પછી તપેલી અથવા કઢાઈમાં એક શેર ખાંડ નાખી તેમાં ાા શેર પાણી રેડી ચુલે મુકવું. બીજી તપેલીમાં એક શેર ઘી ગરમ કરવું. ખાંડની ચાસણી તઇયાર થાય એટલે તેમાં ઉપલો ચણાનો શેકેલો આટો નાખી તવેથાથી ઘુંટતી વખતે તેમાં ગરમ કીધેલા ઘીની થોડી થોડી ધાર ઉપરથી રેડતા જવું અને ઘુંટતા જવું. થોડાવારમાં જાળી ઉપડી આવશે. પછી તેને ચુલા ઉપરથી ઉતારતાંજ તુરત બીજી ઉંડી થાળી યા કથરોટમાં સરખું રેડી દેવું. બે મીનીટ પછી જરા બંધાય એટલે છરીથી કાપ મુકવા અને ઉપર થોડી જાયફળની ભુકી તથા એલચી કુટીને ભભરાવવી. પછી છરીથી બે ત્રણ કટકા મેસુરના કીનારી પરથી કહાડીને થાળીને જરા વાંકી કરી મુકવી, એટલે જે વધારાનું ઘી હશે તે બધું નીકળી આવશે, તેને ચમચાવડે કહાડી લેવું. મેસુર ઠંડો પડે એટલે ઉપયોગમાં લેવો. આ લખ્યા પ્રમાણે ઘઉંનો પણ મેસુર થશે. મેસુરમાં જેમ જાળી વધુ પાડી હોય અને વજનમાં જેમ વધુ હલકો કીધો હોય, તેમ તે સારો સમજવો.

## નાο ૧૪૦. મેસુર બદામનો.

એક શેર બદામને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી છાલ કહાડી તવા ઉપર જરા ઘી આપી તેમાં શેકીને તેને આટા જેવી છુંદવી. પછી એક શેર ખાંડની ચાસણી બનાવી તેમાં બદામનો આટો તથા ૭ાા શેર ઘી નાખી ઘુંટયા કરવું. જ્યારે ઘી પચી જઈને ખાંડનું ફીણ જેવું ઉપર આવે કે

તુરત ખુમચામાં ઘી લગાડી તેમાં પાથરી દેવી. થાળીમાં પાથરતા વખત લગાડશો તો બંધાઈ જશે અને પછી પથરાશે નહીં. પછી ઉપર સુક્કો મેવો ભભરાવી છરીથી કાપ મુકી કટકા છુટા કરવા.

## નાં૦ ૧૪૧. બદામની ભાખરી.

ા શેર બદામના મગજને ગરમ પાણીમાં ભીંજવી છાલ કહાડી પથ્થરના પાટાપર આટા જેવી બારીક વાટવી અને તેમાં ૪ તોલા શાકરનો ભુકો કરી બદામના મગજ સાથે બહુજ ઝીણો વાટી, તેના બે ગોળા વાળવા. પછી થાળીપર જરા ઘીનો હાથ લગાડી તેને હલકે હાથે ભાગી નહીં જાય તેમ વણવી. વણતી વખતે કોર ભાગીને છુટી પડે તો પાછી મેળવવી. અને તવેથા અથવા છરી વડે થાળીપરથી છુટી પાડી ઉપાડવી નહીં, કારણ કે ભાગી જશે; પણ થાળીને ઉંધી વાળીને હાથપર ભાખરી ઝીલીને તવાપર એક તોલો ઘી નાખી તે પર મુકવી અને એક પડ બરાબર શેકાઇ લાલ થાય એટલે તવેથાથી બીજું પડ ધીરેથી સંભાળીને ફેરવવું. બેઉ પડ લાલ થાય એટલે કામમાં લેવી. એ ભાખરી મહીના દીવસ સુધી રાખી ખવાશે.

## નાં૦ ૧૪૨. કોપરાંપાક.

બે નાળીયેરના ખમણમાં ૧ાા શેર ખાંડ મેળવી ચુલે મુકવું અને ચમચવડે ફેરવ્યા કરવું. ખમણ ચડે અને શીરો પીયે, પછી તેને ઉતારી ખુમચામાં નાખી સરખું પાથરવું અને છરી વડે કાપ મુકવા. જોઇએ તો થોડો સુક્કો મેવો, તે ઉપર ભભરાવવો.

## નાં૦ ૧૪૩. નાનખટાઈ.

ાાા રતલ ઘઉંના રવામાં ૧ શેર મેદો ભેળી તેમાં ૧ શેર ઘી તથા ૧ શેર ખાંડ નાખી પાણી નાખ્યા વગર આટો ખુબ મસળી સારો કેળવીને બાંધવો. બાંધવામાં હરકત પડે તો જરા દુધ છાંટવું. પછી જોઇતા કદના ગોળા વાળી તેની ઉપર નાની ચાહની રકાબી ઉંધી દાબવી એટલે નાનખટાઇનો આકાર બની રહેશે. તે ઉપર ચાકુથી ઉભા ને આડા કાપા પાડી છોલેલી બદામના ચાર પાંચ ફાડચાં બેસાડવાં અને પછી તંદુરમાં અથવા મોટી તપેલીમાં રેતી પાથરી તેમાં નાનખટાઇની રકાબી મુકી અથવા તો કલઇના ખુમચામાં યા કથરોટમાં જરા ઘીનો હાથ લગાડી નાનખટાઇ ચાર આંગળને છેટે તેમાં મુકી, તે ઉપર ઢાંકણ ઢાંકી નીચે થોડો અને ઉપર-ઘણો અંગાર રાખી ઉપલું પડ લાલ થાયને બહાર કહાડવી. આટો મસળતી વખતે ાા

તોલો એલચી ખોખરી કરી સાથે મેળવવી અને ઘી એકદમ નાખવું નહીં, પણ થોડું થોડું નાખતા જવું અને મસળતા જવું, કે જેથી જોઇતું ઘી લેવાય.

## નાο ૧૪૪. જલેબી.

એ રતલ ઘઉંના મેદામાં ૫ તોલા ઘીનું મોણ નાખી જરા ગરમ પાણીથી નરમ પલાળવો અને તેને સોળ કલાક સુધી ઢાંકી રાખવો. એટલે ખીલી આવશે. પછી ૫ શેર ખાંડમાં ૩ શેર પાણી અને ૦ા શેર દુધ રેડીને ચાસણી કરવા મુકવી અને ઉપર કચરાની છારી તરી આવી હોય તે કહાડી નાખી, ત્રણતારી શીરો બનાવવો અને ચુલા ઉપર જરા ગરમ રહે ત્યાં મુકી રાખવો. ત્યાર પછી લોખંડની થાળી યા કઢાઇમાં ૨ શેર ઘી ગરમ કરવું અને એક નાળીયેરની કાચલીને નીચેથી છેદ પાડી, તેમાં ઉપલો આટો ભરી ઘીની કઢાઇમાં ગોળ આકારે જલેબી પાડવી. તળાઇને ઘીની ઉપર જલેબી તરી આવે એટલે બે લાકડાના હાથલાથી તેને ફેરવી નાખી બેઉ પડ કઠણ તથા લાલ થાય એટલે બહાર કહાડવી અને શીરાનું વાસણ જે બીજા ચુલાપર હોય તેમાં તરત છોડી ચમચે દાબી શીરો પીએ ને બહાર કહાડવી અને ઉપર ગુલાબના ફુલના પાતરાં, પસ્તાંની કાતરી ચારોળી તથા એલચી અને જાયફળની ભુકી ભભરાવવી. નાની જલેબીના ૩ આંટા અને મોટી જલેબીના ૭ આંટા પાડવા. આંટા પાડવાની રીત એ છે કે પહેલાં બહારના મોટા આટાંથી આંટા પાડવાનુ શરૂ કરવું. નાની જલેબીમાં ત્રણ ગોળ આંટા પાડી પછી એક સીધો વચમાંનો આંટો લઇ બંધ બાંધવો. મોટી જલેબીમાં ૭ ગોળ આટા પાડી પછી સાતમો વચમાંનો સીધો આંટો દોરી બંધ બાંધવો.

## નાο ૧૪૫. મોતીચુર.

એક રતલ ચણાના આટાને ૦ા શેર ઘીમાં ખરમોટી ત્રણ ચાર કલાક સુધી ઢાંકી રાખી પાણીથી મધ્યમ રીતનો બાંધવો. પછી પેણામાં ૧ શેર ઘી ગરમ કરી તેની ઉપર ઝારો ગોઠવી તેમાં ચણાનો બાંધેલો આટો ચોળી ઝીણા ઝીણા દાણા પેણામાં ટપકાવવા અને લાલ રંગના તળવા. પછી દોઢ શેર પાણીમાં ૪ શેર ખાંડનો શીરો બનાવી તેનો મેલ કાપવા સારૂ એ ફુલીયાં દુધ રેડી શીરાને ગાળીને પાછો ચુલે ચઢાવવો અને પાંચ તારી ચાસણી તૈયાર થતાંજ તેમાં પેલા તળેલા દાણા અંદર છોડી બેઆનીભાર કેશરને ૧ તોલા દુધમાં પીગળાવી રેડવું અને તળેલાં દાણામાં

ચાસ પચી રહેને ખુમચામાં રેડી એક સરખું પાથરવું અને ઉપર બદામ, દરાખ, પસ્તાં, ખડી સાકર થેાડી થેાડી ભભરાવી છરીથી કાપ મુકવા. બે તોલા એલચીની ભુકી દાણામાં ચાસણી રેડતાંજ અંદર મેળવવી.

## નં૦ ૧૪૬. બુંદીના લાડવા.

બે રતલ મધ્યમ વલના ચણાના આટામાં ૪ તોલા ઘીનું મોણ નાખીને પાણીથી લેાંદાની માફક કાલવવો અને તે પછી ૧ શેર ઘી પેણામાં ચુલે મુકી તે ગરમ થાય એટલે તે ઉપર ઝારો જરા આડો મુકી તેમાં થેાડો થેાડો ચણાનો લેાંદો નાખી ઘસતા જઇ પેણામાં બુંદીઓ ટપકાવવી અને લાલ થાય એટલે બીજા ઝારાવડે કહાડી લેવી. પછી બીજા ચુલા ઉપર ૩ શેર ખાંડનો ૧॥ શેર પાણીમાં પાંચતારી શીરો ધીમી આંચે બનાવી તેમાં તળેલી બુંદીઓનો ભુકો કરી છેાડવી. તે ઉપર જાયફળની તથા એલચીની ભુકી તથા બદામ પસ્તાંની કાતરી કરી ભભરાવી લાડુ વાળી નાખવા.

## નં૦ ૧૪૭. સેવના લાડવા.

એક રતલ ઘઉંની સેવને ૩ તોલા ઘીમાં શેકવી. પછી ૧॥ શેર ખાંડની કઠણ ચાસણી કરી તેમાં સેવ નાખવી અને સેવમાં ચાસણી પચી રહે એટલે નીચે ઉતારી ઠંડું પાડી જોઇએ તો ઉપર સુકો મેવો ભભરાવી લાડવા વાળવા. હાથને ચેાંટી જતા હેાય તો જરા ઘીનો હાથ લેવો.

## નં૦ ૧૪૮. ચેાખાના લાડવા.

બે રતલ ભીંજવીને સુકવેલા ચેાખાનો આટો કરવો અને તપેલીમાં ૧॥ શેર પાણી તથા ૧ તોલો ઘી નાખી કકડા પડે એટલે તેમાં આટો નાખી ચમચ કરવી અને તે ઉપર ઢાંકણ ઢાંકવું. થેાડો વાર થાયને નીચે ઉતારી આટાને ખુબ મસળી કોડીયાં જેવો આકાર કરી અંદર ગમેતો તળેલી ખજુર યા કોપરાનું ખમણ, અથવા તો મીઠી દાળ ભરી ગેાળા વાળી દેવા. પછી ચુલા ઉપર અરધી તપેલી પાણી ભરી તે ઉપર ચાળણીમાં લાડવા ગેાઠવી ઢાંકણ ઢાંકવું એટલે લાડવા બફાઇ તૈયાર થશે. બફાઇ રહેથી ઉતારવા.

## નં૦ ૧૪૯. બરફી.

પાંચ શેર ચેાખ્ખાં દુધને ચુલા ઉપર ઉકાળવા મુકવું. દુધ અરધું બળી રહેને તેમાં ૨ શેર ખાંડ નાખી ચમચ વડે ફેરવ્યા કરવું. ખાંડનું

છુટેલું પાણી સુકાય અને દુધનો ઘટ માવો થાય, ત્યારે ઉતારી તેને એક ખુમચામાં ચમચ વડે સરખો પાથરવો અને તે ઉપર ચારોલી, પસ્તાંની કાતરી તથા એલચી ભભરાવી છરીથી કાપ મુકવા.

જો ફરમાસુ કેશરીયા બરફી બનાવવી હોય તો દુધને બાળી માવો કરવો અને ખાંડનો શીરો જુદો કરવો. દુધને બાળતી વખતે થોડી કેશરને એક પુળીયાં દુધમાં પળાલી અંદર રેડવી. પછી તે શીરામાં માવો નાખી એકરસ કરવો, અને એક થાળીમાં ઘીનો હાથ લગાડી બરફી ચમચ વડે બરાબર પાથરી, ઉપર લખ્યા મુજબ મેવો ભભરાવી, છરીથી કાપ મુકવા.

## નાο ૧૫૦. બરફી બદામ પસ્તાંની.

જો બદામ અથવા પસ્તાંની બરફી બનાવવી હોય તો ઉપર દર્શાવ્યા મુજબ કરવી. માત્ર ફેર એટલોજ કે ૧ શેર પસ્તાંને બારીક છુંદી અથવા તો ૧ શેર બદામના છોલેલાં બીજને બારીક છુંદી માવામાં બરાબર એકરસ કરવાં.

## નાο ૧૫૧. બરફી મગની દાળની.

એક રતલ મગની દાળને ચાર પાંચ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખી, પછી વાટીને બારીક કરવી અને તેને ૦॥ શેર કકડા પડતા ઘીમાં નાખી બરાબર શેકી માવા જેવી નરમ કરી ઉતારવી. પછી ૧ શેર ખાંડની ચાસણી કરવા મુકવી. તેમાં બે વાલ કેશર થોડા પાણીમાં ખુબ દોહવી ચાસણી થતી હોય તેમાં નાખવી. પછી ચાસણીમાં ઉપલી દાળ, બે તોલા બદામ પસ્તાંની કાતરી તથા ચારોળી, અને ૦। તોલો એલચી મેળવી ખુમચામાં સરખી પાથરવી અને પછી છરીથી કાપ મુકી ટુકડા પાડવા.

## નાο ૧૫૨. બરફી કેરીની.

દશ મોટી આપુસની કેરીને ઘોળીને નરમ કરી તેનો રસ કહાડવો, અને તેને ધીમી આંચે ચુલે રાખી ઘુંટી ઘુંટીને તેનો માવો કરવો. ઘટ થાય એટલે તેમાં બે ત્રણ તોલા ઘી નાખી મેળવી ને નીચે ઉતારવું. પછી એક શેર સાકરમાં ૦॥ શેર પાણી રેડી તેની ચાર તારી ચાસણી કરવી, જેમાં ઉપલો કેરીના રસનો માવો આપી ધીમાં અંગારે રાખી ઘુંટવો. માવામાં ચાસણી મળી ગયા પછી ઉતારી થાળીમાં ઘીનો હાથ ચોપડી તેમાં બરફી સરખી પાથરવી, અને ઉપર, બદામ, પસ્તાં, ચારોળી તથા એલચી ભભુરાવી સુકાયા પછી છરીથી કાપ મુકવા અને કટકા કહાડવા.

ચાંદીના વાસણમાં જો કેરીનો રસ રેડી માવો કરશો તો કેરીનો સુંદર પીળો રંગ કાયમ રહેશે ને સ્વાદ વધુ આપશે.

## નાં ૧૫૩. બરફીચુરમુ.

એ રતલ ઘઉંના આટામાં પાંચ તોલા મોણુ ઘી નાખી આટાને પાણીથી કઠણુ બાંધવો અને તેના વીશ મુઠીયાં વાળી કઢાઇમાં એક શેર ઘી નાખી લાલ રંગના તળવાં. તળાઈ રહ્યા પછી થંડા પાડી તેને ભાગી ભુકો કરવો અને તેમાં ાા શેર ઘી અને ૧ શેર ખાંડ મેળવી થાળીમાં દબાવી પાથરવું અને તે ઉપર ા શેર ઘી તાવી ફરતું રેડવું. થોડી બદામ પસ્તાંની કાતરી અને ચારોળી ઉપર ભભરાવી એક રાત ઠરવા દઇ બરફી રોકા કટકા પાડવા. ા તોલો એલચી અને ાા તોલો જાયફળની ભુકી ખાંડની સાથે અંદર નાખવી.

## નાં ૧૫૪. પેંડા.

માવાના પેંડા બને છે, માટે નં ૧૧૧ મી વાનીમાં દર્શાવ્યા મુજબ માવો બનાવી, તે ઠંડો પડે પછી તેમાંથી થોડો થોડો લઇ, તેના ગોળ દડા બનાવી, તેને જરા દાબી ચપટા કરવા એટલે મોળા પેંડા થયા. થોડી ખોખરી કીવેલી એલચી તથા ચારોળી માવાના ગોળા વાળતી વખતે, તે ઉપર લગાડવી. પેંડા મીઠા કરવા હોય તો તેઓને ખાંડમાં રગડોળવા.

## નાં ૧૫૫. બદામનો દમીદો.

ાા શેર બદામને કકડતા પાણીમાં થોડોવાર રાખી તેને છોલીને હલકે હાથે છુંદીને રવા જેવી બારીક કરવી, અને તેને ાા શેર ઘીમાં નાખી જરાક શેકવી. પછી તેમાં ા શેર દુધનો માવો નાખી ચમચાથી ફેરવ ફેરવ કરીને બરાબર લાલ શેકવું. પછી ાા શેર ખાંડમાં પાંચ તોલા પાણી રેડી તેની ઘટ ચાસણી કરવી અને તેમાં એક આનીભાર કેશર ઘુંટીને નાખવી. આ ચાસણીમાં ઉપલો તઈયાર કીધેલો બદામનો માવો આપી દેઈ ચમચ ફેરવી તરત ચુલેથી ઉતારી પાડવું અને તેમાં ા તોલો ખોખરી કીવેલી એલચી ભભરાવી રકાબીઓમાં નામીને બંધાવા દેવું. બંધાયા પછી ઠંડું થાયને કટકા કાપીને ખાવા.

## નાં ૧૫૬. બદામનું કસ્તર.

ાા શેર છોલેલી બદામને દુધમાં વાટી તેમાં ૧ આટલી દુધ મેળવવું,

અને તેમાં ૧ તોલો ઘઉંના દુધનો બારીક ભુકો તથા ાા શેર ખાંડ નાખી જરા ગુલાબનું પાણી રેડવું અને બંધ વાસણમાં ભુંજી નાખવું.

પસ્તાંના મગજનું કસ્તર પણ એ રીતે થશે.

## નાં૦ ૧૫૭. બદામનો હરીરો.

ાા શેર બદામને કકડતા પાણીમાં થોડો વાર રાખી છોલી ને વાટવી, અને ૧ાા શેર કકડા પડતા દુધમાં તેને નાખી ઘટ થાય ત્યાં સુધી રાખી હલાવ્યા કરવું. પછી તેમાં ૦ા શેર ખાંડ નાખી, ચમચ કરી ધીમી આંચે રાખવું. ખાંડનું છુટેલું પાણી સુકાયા પછી તે ઉપર ૦ા તોલો ખોખરી કુટેલી એલચી ભભરાવવી અને એક તોલો ગુલાબનું પાણી છાંટી ઉતારી પાડવું.

## નાં૦ ૧૫૮. પઇ.

એક રતલ પટેટાને બે બાટલી પાણીમાં બાફી પછી છોલી તેને સારી પેઠે ઘુંટવા. તેમાં ૦ા તોલો હળદ, ાા તોલો મરી તથા મીઠું, બે જુડી કાપેલી કોથમીર, અને બે તોલા ભુંજેલા ચણાનો આટો અંદર સારી પેઠે એકરસ કરી તેના લાડવા માફક ગોળા વાળવા અને ઘઉંના રવા યા પાંઉના સુકા ભુકામાં ગબડાવી દશ રૂપીયાભાર ઘી કકડાવી તેમાં અધકચડા તળવા. પછી બીજા ાા રતલ પટેટા લઇ છોલી તેના ચારચાર ટુકડા કરી પાંચ તોલા ઘીમાં કાંદો લાલ કરી જરા છુંદેલું આદુ નાખી વઘારવા. પછી કોરીના વાસણમાં જરા ઘીનો હાથ લગાડી તેમાં ઉપલા પટેટાના ગોળા ગોઠવવા અને તેની આસપાસ, ઉપલી વઘારેલી પટેટાની કાતરીઓને ગોઠવવી અને તેની ઉપર લીલા વટાણા ાા શેર તથા ાા શેર ટામોટા બાફી પાથરવા. તેના ઉપર ૧ તોલો મીઠું, ૦ા તોલો મરી અને બે ચમચા માખણ અથવા ઘી આપવું. ત્યાર બાદ ાા રતલ ઘઉંના રવામાં ાા રતલ મેંદો ભેળવો. તેમાં બે તોલા ઘીનું મોંણ આપી ગુંદવો અને તેની રોટલી* વાસણના ઘાટ

---

* પઇની ઉપરની રોટલી જેને 'કસ્ત' કરી કહે છે તે કકડો અને પડેપડ છુતો પાડવા સારૂ નીચે મુજબ બનાવવો. બે તોલા અળવાના ધોયલા ચોખાના આટામાં બે તોલા ઘી ભેળી ખુબ સારી પેઠે તેને ફીણવો. પછી ગુંદેલા આટાની એક મોટી ચોખંડી રોટલી વણવી અને તે ઉપર અરધો ફીણેલો આટો ચોપડી રોટલીની ચોપડ ઘડી કરવી. પાછી તેને વણવી અને તે ઉપર બાકી વધેલો ફીણેલો આટો ચોપડી તેની બેવડી ઘડી કરવી. પછી તેને પઇ બનાવવાના વાસણના ઘાટ પ્રમાણે વણી તેનાથી પડ કરી લેવું.

પ્રમાણે બનાવી તેનાથી પડ કરી લેવું અને બાફ બાહેર નહીં જઈ શકે એવી રીતે ચપટ તે કોરીનું વાસણ ઢાંકી, તંદુર અથવા ભઠ્ઠીમાં ભુંજી કાઢવું.

## નાં૦ ૧૫૯. ખજુર તળેલો.

સારો બરણીનો મસ્કતી ખજુર લઈ, તેના ઠળીયા કહાડી નાખવા. પછી તેને ચોખ્ખાં ઘીમાં તળીને તેમાં થોડી છુંદેલી સાકર ભેળવી અને ઠંડું થયા પછી ખાવું અથવા તો એક બરણીમાં ભરી મુકવું અને જ્યારે ખપ પડે ત્યારે થોડું લઈ ખાવું.

## નાં૦ ૧૬૦. નારીયેળનું ખમણ તળેલું.

એક મોટું નારીયેળનો વાખ કહાડી સાફ કરી, ખમણી ઉપર ઝીણું ખમણવું. પછી એક તપેલીમાં ાા શેર ખાંડ, ૨ તોલા ઘી અને ઉપલું ખમણ નાખી, ચુલે ચઢાવી, ધીમી આંચ રાખવી અને ચમચ વડે ફેરવ્યા કરવું. ચિકી જેવું થાય ત્યારે ઉતારવું. ખાંડને બદલે જોઈએ તો ગોળ નાખવો. ખમણમાં સુક્રો મેવો નાખવો હોય તો તે પ્રથમ ખમણમાં નાખી મેળવી દઈ પછી તપેલી ચુલેથી ઉતારવી.

## નાં૦ ૧૬૧. ચોખા અને ચણાની રાબડી.

અરધો શેર ચોખાને ધોઈ તેમાં ૧ા બાટલી પાણી નામી બાફણે મુકવા. ચાવલ ખુબ ખીલીને માવા જેવા થાય પછી તેમાં ાા શેર ચણાના આટાને થોડાં ઠંડાં પાણીમાં કાલવીને નાખવો અને કડછી વડે ઘુંટીને એકરસ કરવું. પછી તેમાં ૨ તોલા ઘી, ૧ તોલો નીમક, ાા તોલો ધાણાજીરૂં અને ા તોલો મરી મેળવી, જ્યાં સુધી રાબડી થોડી ઘટ થાય, ત્યાં સુધી હલાવ્યા કરવી. પછી ઉતારી રોટલી સાથે ખાવી.

## નાં૦ ૧૬૨. સીંગર.

નાં૦ ૧૩૨ મી વાનીમાં સમોસા બનાવવા માટે આટો બાંધવાની જે રીત લખી છે, તે પ્રમાણે આટો બાંધવો અને વણવો; પણ આટાના ગોળા જરા મોટા વાળી વેળણથી વણવા. પછી થોડી તળેલી બદામ, દરાખ, થોડી એલચી અને જાયફળની ભુકી, તથા થોડી ખાંડ, ખસખસ, ચારોલી અને પસ્તાં, આ બધાંને સાથે એકરસ કરી દેવું, અને તેમાંથી થોડું થોડું લઈ વણેલા આટામાં મુકી તેને વાળી દેવો અને તેની કોરને ચિટકાવીને

બંધ કરી કંગણ પાડવી. પછી પેણામાં જોઇતું ઘી કકડાવી, તેમાં સીંગરના બંને પડ જરા લાલ થાય તેવી રીતે તળી નાખવી.

ઉપર લખેલા મેવાને બદલે જોઇએ તો સીંગરમાં કોપરાંનું તળેલું મીઠું ખમણ અથવા દુધનો મીઠો માવો અથવા તો કોહોળાં અથવા દુધીનો સુકો મુરબ્બો ભરવો.

## નાο ૧૬૩. જામ, જેલી, મલાઈ અથવા માવાના પાટીસ.

ાા રતલ ઘઉંના મેદામાં એક ચમચો ચોખ્ખું ઘી નાખી, તેને મીઠાંના પાણીથી કઠણ બાંધવો અને તેને થોડું થોડું પાણી લઇ પથ્થરના પાટાપર ખાંડણીયા વડે સારી પેઠે કુટીને માવા જેવો નરમ કરી, એ ત્રણ કલાક ઢાંકી રાખવો. પછી ાૅ રતલ માખણમાં અળવાના ધોયલા ચોખાના આટાની બે મુઠી મેળવી, તેને એક કાંટાથી ખુબ ફીણવો. પછી પેલા મેદાની એક મોટી રોટલી વણી, તે ઉપર થોડું ફીણેલું માખણ બધે લગાડી તેનો વીટો કરવો. આ મુજબ ચાર પાંચ વખત રોટલી વણી તે ઉપર થોડું થોડું ફીણેલું માખણ લગાડી, વીટો વાળવો. પછી તેના નાના ગોળાઓ વાળવા અને ાૅ ઇંચ જેટલા જાડા વણી, તેને પાટીસ બનાવવાના પત્રાંના કોડીયાંમાં મુકી, આંગળાંથી દાબી બધે પાથરવું અને તેમાં જામ, જેલી, મલાઈ અથવા માવો, જે પસંદ હોય તે એક ભરી, ઉપરથી ઢાંકવાને માટે તેની ઉપરનું પડ પણ કોડીયાંના ઘાટનું આસરે ાૅ ઇંચ જાડું વણીને ચિકટાવીને ઢાંકવું. આ પ્રમાણે જેટલાં કોડીયાં હોય તેટલાં આ મુજબ ભરીને તૈયાર કરવાં, અને ભઠ્ઠી અથવા તંદુરમાં આ કોડીયાંને મુકી લાલ ભુંજી કહાડવાં. પછી કોડીયાંમાંથી બાહેર કહાડી રકાબીઓમાં ગોઠવવા અને પાટીસ ખાવાં.

## નાο ૧૬૪. ફુલવડી.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં ાા રતલ રવો ભેળી ચાર તોલા ઘીનું મોંણ દેવું અને ગરમ પાણીથી નરમ બાંધી આખી રાત ઢાંકી મુકવો. બીજે દહાડે ૧ાા તોલો મીઠું, ૧ તોલો મેથી (તવા ઉપર શેકીને વાટેલી), ૧ તોલો મરી, ાૅ તોલો હળદ, તથા ાા તોલો ધાણા જીરૂં, એ સર્વે તેમાં સારી પેઠે મેળવીને ાા રતલ ઘીમાં સોપારી જેટલા ડબકા મુકી તળી કહાડવાં.

## નાં૦ ૧૬૫. સત વડી.

એક રતલ ઘઉંને ત્રણ દહાડા સુધી પાણીમાં પળાલી રાખી, પછી પથ્થર ઉપર વાટીને તેના કુચા કહાડી નાખવા અને દુધની માફક થાય એટલે ચુલા ઉપર મુકી ૧॥ તોલો મીઠું, ૧ તોલો સફેત તલ, તથા ૦॥ તોલો જીરૂં નાખી ઉકાળવું અને કઠણ થાયને નીચે ઉતારી ઠંડુ પાડવું અને હાથે જરા પાણી લગાડતા જઇ સોપારી જેવડી વડીઓ કરી, પાટલા અથવા ટેબલ પર મુકી તડકે સુકવીને ભરી મુકવી. જરૂર પડે ત્યારે થોડા ઘીમાં બે તોલા વડી તળી લેવી.

## નાં૦ ૧૬૬. કરકર વડી.

એક રતલ ચોખાની કણકીને પાણીમાં બાફી પાણી નીતારી કહાડવું તેમાં ૦॥ તોલો ખારો, ૧॥ તોલો મીઠું, અને ૦॥ તોલો જીરૂં મેળવી, લાકડાંના પાટીયાં ઉપર કપડું પાથરી તેની ઉપર સોપારી જેટલી વડીઓ પાડવી અને તડકે સુકવી રાખવી. જરૂર પડે ત્યારે થોડા ઘીમાં બે તોલા વડી તળી લેવી.

## નાં૦ ૧૬૭. ડબક વડી.

એક રતલ ચણાના આટામાં બે તોલા ઘીનું મોંણ દઇ આટો કાલવવો અને તેમાં ૦॥ તોલો મીઠું, ૦। તોલો હળદ, અને ૦॥ તોલો મરી તથા ધાણાજીરૂં મેળવી આટાને પાણીથી નરમ બાંધવો. પછી તપેલીમાં એક બાટલી પાણી મુકી કકડા આવે ને તેમાં પેલા બાંધેલા આટાની વડીઓ કરી મુકવી. તેમાં ૦। શેર ઘઉંના આટાને ૧॥ તોલા કોકમના પાણીમાં કાલવીને અંદર રેડવો અને ૦॥ તોલો મીઠું તથા ધાણા જીરૂં, ૦। તોલો મરી અને બે આનીભાર હળદ પાણીના ભાગનુ નાખવું. એ સર્વે ઉકાળી પાતળું કઢી જેવું કરવું. પછી એક તોલા ઘીમાં ૦। તોલો રાઇ તથા જીરાંનો વઘાર કરી અંદર આપવો. તરકારીને ઠેકાણે આ ડબક વડી રોટલી સાથે ખવાય છે.

## નાં૦ ૧૬૮. મગની વડી.

એક રતલ મગની દાળને પાણીમાં ત્રણ કલાક સુધી ભીંજવી રાખ્યા પછી પથ્થર ઉપર વાટી તેમાં ૧ તોલો મીઠું, છુંદેલું આદુ, તથા મરી, ૦। તોલો હળદ, તથા ૦॥ તોલો જીરૂં મેળવી પાટલા ઉપર કપડું પાથરી વડીઓ પાડવી અને તડકે સુકવી ભરી રાખવી. જરૂર પડે ત્યારે બે તોલા ઘીમાં પાંચ તોલા વડી નાખી તળવી. આ વડી કઢીમાં પણ નખાય છે.

## નાં ૧૬૯. ચોળાની વડી.

એક રતલ ચોળાની દાળને પાણીમાં ભીંજવી તેના છોતાં કાઢી નાખી પથ્થરપર બારીક વાટી, તેમાં ૦ાા તોલો મીઠું, ૧ તોલો છુંદેલું આદુ તથા મરી અને ૦। તોલો જીરૂં ભેલી પાણીથી બાંધવી. પછી પાટીવાંપર કપડું પાથરીને સોપારી જેવડી વડીઓ તે ઉપર પાડી સુકવવી. જરૂર પડે ત્યારે બે તોલા ઘીમાં પાંચ તોલા વડી તળવી. એ વડી તળીને વેંગણ, પંડોળાં, કોહોળાં, કાંદા, તાંદળીયાની ભાજી તથા કઢી વગેરેમાં નખાય છે.

## નાં ૧૭૦. મગની દાળના વડાં.

એક રતલ મગની દાળને બે કલાક પાણીમાં ભીંજવી પથ્થરપર ઝીણી વાટી, તેમાં ૦ાા તોલો મીઠું, ૦। તોલો હળદ અને ધાણા જીરૂં તથા ૧ તોલો છુંદેલું આદુ અને મરી મેળવવું, અને વીશથી ત્રીશ તોલા ઘીને કઢાઇમાં ગરમ કરી તેમાં વાટેલી દાળના સોપારી જેવા ગોળા કરી હાથેલી પર અરધી હાથેલી જેવડા મોટા કરી તળવા. મગની દાળના ડબકાં વડાંની માફક કરવા.

## નાં ૧૭૧. અડદની દાળના વડાં.

એક રતલ ભરડેલી અડદની દાળ લેવી. ચોખા, ઘઉં, અને ચણાની ભરડેલી દાળ એ ત્રણે મળીને ૦। રતલ લેવી. આ બધાંને સાથે મેળવવી અને ત્રણ તોલા ઘીનું મોણ આપી ગરમ પાણીમાં કઠણ બાંધી આખી રાત ઢાંકી રાખવું. પછી સવારે તેમાં ૦ાા તોલો મીઠું, ૦। તોલો હળદ, ૨ તોલા છુંદેલું આદુ તથા મરી મેળવી હાથેલીપર પાણી લગાડી અરધી હાથેલી જેવડા વડાં થાપી વચમાં આંગળીથી કાણું પાડી, ૦ાા રતલ ઘીમાં તળવાં. વચમાં કાણું પાડવાનું કારણ એ છે કે વડું કાચું રહે નહીં.

## નાં ૧૭૨. કોહોળાંના વડાં.

એક રતલ કોહોળાં જેને હીંદુ લોકો પટકારા કહે છે, તેને ખીસણીથી પીસી, તેમાં ૦ાા રતલ ચણાનો આટો, ૫ તોલા ઘઉંનો તથા ચોખાનો આટો, જુમલે એક રતલ આટો પેલા કોહોળાંમાં મેળવવો. પછી ૧ તોલો મીઠું, ૦ાા તોલો મરી, ૦। તોલો હળદ તથા ૧ તોલો ધાણા જીરૂં મેળવી ને અડદની દાળના વડામાં લખ્યા મુજબ બનાવવાં.

## ના૰ ૧૭૩. પચરશી વડાં.

એક રતલ મગની દાળનો આટો, એક રતલ ચણાની દાળનો આટો, ૦॥ રતલ અડદની દાળનો આટો એ સર્વે બરાબર એકત્ર કરી તેમાં ૩॥ તોલા મીઠું, ૦॥ તોલો હળદ, ૨ તોલા મરી, તથા ૧॥ તોલો જીરૂં ભેળી, આટાને કઠણ બાંધી ખુબ મસળવો, અને પછી પાટીયાં ઉપર ચપટા ગોળા દર બે તોલા વજનના પાડી તડકે સુકવી રાખવા. કામમાં લેવા હોય ત્યારે ૦॥ રતલ લઇ ઘીમાં જરા લાલ કરવા. પછી ૦॥ રતલ પટેટાને છોલી ઝીણાં બારીક કટકા કરવા અને બે તોલા ઘીમાં કકડા પડે ને પટેટા તથા પેલાં વડાંના કકડા કરી તેમાં નાખી ચમચે એકરસ કરવા અને પોણી પેંટ પાણી નાખી સુકાયને ઉતારવું. આ વડાં કઢી અથવા બીજી તરકારી સાથે પણ રંધાશે.

## ના૰ ૧૭૪. ગાંઠીયા.

એક રતલ ચણાના આટામાં એક તોલો ઘીનું મોણ નાખવું અને ૧ તોલો મીઠું તથા એક તોલો ખારો શેકી ભુકો કરી તેનું પાણી બનાવી તે પાણીવડે આટાને કઠણ બાંધી ખુબ જોરથી ગુંદવો. પછી તેમાં એક તોલો ખોખરાં કીધેલાં મરી એકરસ કરી લાકડાંની કથરેાટ ઉપર જરા ઘી યા તેલનો હાથ લગાડી જાડા વણવા અને ૦॥ રતલ ઘી યા તેલમાં તળવા.

## ના૰ ૧૭૫. સેવ ખારી.

એક રતલ ચણાના આટામાં એક તોલો મીઠું, તથા ૦। તોલો હળદ નાખી પાણીથી બાંધી ખુબ ગુંદવો. પછી ૦॥ રતલ ઘી યા તેલ કઢાઇમાં કકડાવી ઝીણાં વેહનો ઝારો કઢાઇ ઉપર મુકવો અને બાંધેલા આટામાંથી થોડો થોડો લઇ ઝારા ઉપર પાણીવાળા હાથે ચણાનો આટો ઘસી સેવ કઢાઇમાં પાડવી અને સેવ તળાઇને કકડી થાય પછી બાહેર કહાડવી.

## ના૰ ૧૭૬. દુધીનો મુરબ્બો.

ચાર રતલ દુધી છોલીને કાપી મોટા ટુકડા કરવા અને તેને કાંટાથી ચોખીને પાણીમાં બોળી રાખવા. પછી બે શેર ખાંડમાં એક શેર પાણી રેડી તેમાં ૧ લીંબુ છાલ સુધ્ધાં કટકા કરી નાખવું, અને તેનો શીરો બનાવી કપડાંથી ગાળી નાખી પાછો ચુલે મુકવો અને તેમાં ઉપલી દુધીમાંથી પાણી નીતારી અંદર નાખવું અને દુધીમાં શીરો પચે અને શીરો ઘટ થાય ને ઉતારવું અને ઉપર એલચી ભભરાવવી. પહેલે દુધી ચાખીને

તપાસવી કે કડવી નહીં હોય, નહીં તો પસ્તાશો. શીરો વધારે પાક્કો કરી રાખવાથી ઘણા દીવસ સુધી મુરબ્બો બગડશે નહીં. ખમણેલી દુધીનો મુરબ્બો કરવો હોય તો આખી દુધીને છોલી ચાખીને પછી ખમણી નાખવી અને ટોપલીમાં ભરવી કે પાણી નીતરી જશે. પછી શીરામાં નાખી ઉપર લખ્યા મુજબ બનાવવો. અગરજો દુધીના વરખનો મુરબ્બો કરવો હોય તો દુધીની ગોળ કાતરીઓ પાડી તેનો વરખ કહાડવો અને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે કરવો.

## ના૦ ૧૭૭. ભુરાં કોહોળાં યા ગાજરનો મુરબ્બો.

દુધીના મુરબ્બામાં દર્શાવ્યા મુજબ ભુરાં કોહોળાં અથવા ગાજરના કટકાનો, અથવા ખમણેલો અથવા તો વરખ કહાડેલો મુરબ્બો બનાવવો. ગાજરની વચમાં જે શાખારીકો દાંડો આવે છે તે કહાડી નાખવો.

## ના૦ ૧૭૮. કેરીનો મુરબ્બો.

કેરીનો મુરબ્બો પણ દુધીના મુરબ્બા મુજબ કરવો. ફેર એટલોજ કે કેરીના ચોએલા ટુકડાને અથવા ખમણને પાણીમાં નાખી બાફી કહાડવાં. પછી વાંસની ટોપલીમાં કહાડી નીતારી નાખવાં. પછી શીરામાં નાખી ઉપર મુજબ કરવો. આમળાંનો મુરબ્બો પણ એજ મુજબ કરવો. આમળાં યા કેરીના મુરબ્બામાં જેટલી કેરી અથવા આમળાં વજનમાં હોય તેના કરતાં બમણી ખાંડ લઇ તેનો શીરો બનાવવો.

## ના૦ ૧૭૯. કારેલાંનો મુરબ્બો.

૪ શેર કારેલાંને છોલ્યા વગર વચમાંથી ચીરીને તેનો ગર કહાડી નાખવો, અને તેને કાંટાથી ચોબા પાડી, તેમાં નીમક સારી પેઠે ભરવું, અને ૧ કલાક તડકામાં રાખવાં. પછી તેને ૧૦ શેર છાશમાં ૨૪ કલાક સુધી રાખી મુકવાં. બીજે દીવસે તેને બહાર કહાડી, તેમાં પાછું નીમક ભરી તડકે ૧ કલાક સુકવી ફરીથી ૧૦ શેર નવી છાશમાં ૨૪ કલાક સુધી રાખી બહાર કહાડવાં. એજ પ્રમાણે ત્રીજી વખત પણ કરવું. પછી એકેક કારેલાંની ઉપર દોરો વીટાળવો, જેથી તે છુટી નહીં જશે. પછી તેને ૧૦ શેર પાણીમાં ઉકાળવાં અને પાંચ સાત કકડા આવે એટલે પાણી કહાડી નાખી બીજું પાણી બદલી પાછાં ઉકાળવાં. આ પ્રમાણે પાંચ છ નવાં પાણીમાં નાખી ઉકાળવાં. ત્યારબાદ ૧॥ શેર ખાંડમાં ૪ શેર પાણી નાખી ચુલાપર રાખવું. તેને જોશ આવે ને તેમાં પેલાં કારેલાં નાખવાં અને ૧૦ મીનીટ ઉકાળીને તેમાનું પાણી નીતારી નાખવા સારૂ ૦॥ કલાક

સુધી ચાળણીમાં રાખી મુકવાં. પછી ૮ શેર ખાંડમાં ૧॥ શેર પાણી રેડી તેની ચાસણી કરવી, અને તેમાં કારેલાં આપી, ૨ તોલા તજ તથા ૦ાા તોલો આખી એળચી નાખવી. પછી ૦ાા તોલો કેશરનો બારીક ભુકો કરવો; અને ૦ાા તોલો ગામઠી ગુલીનો ભુકો કરી તેને નવટાંક પાણીમાં ૪ કલાક ભીંજવી રાખવો. પછી ફક્ત તેમાનું ઉપર તરી આવેલુંજ નીતરૂં પાણી કહાડી લઇ તેમાં કેશરનો ભુકો નાખવો, અને તે પેલાં કારેલાંમાં રેડવું. ૦ાા કલાક સુધી ચુલે રાખી કારેલાં પાછો પોતાનો અસલ લીલો કંચન જેવો રંગ પકડે ને ઉતારવાં.

## ના૦ ૧૮૦. ગુલકન્દ.

૧ શેર ગુલાબના તાજાં ફુલનાં ડીચકાં કહાડી નાખી, તેની પાંદડીઓ છુટી પાડી છુંદીને તેનો માવો કરવો. પછી ાા શેર સાકરમાં ૧ શેર પાણી રેડી, તેની ત્રણ તારી ચાસણી કરી તેમાં પેલો ગુલાબનો માવો આપી હલાવ્યા કરવું. ચાસણી કઠણ થઇ તેમાંનું પાણી સુકાઈ જાય એટલે નીચે ઉતારી ૦ાા તોલો ખોખરી કીધેલી એલચી ઉપરથી ભભરાવી ઠંડું પાડી ભરી રાખવો. ખપ પડે ત્યારે સવારના પહેરમાં બે તોલા ખાઇ, ઉપર ૦ાા થી ાા શેર ગરમ દુધ પીવું.

## ના૦ ૧૮૧. ચાવલ બાફેલા.

૧ શેર ચોખાને સારી પેઠે ધોઈ તેમાં ૨ બાટલી પાણી તથા ૧॥ તોલો નીમક નાખી, ચુલે બાફવા મુકવા. બાફણ વળવા આવે ને ચમચ કરી તળે ઉપર કરવા. ચાવલ ચડીને નરમ થયા પછી અગરજો પાણી અંદર રહયું હોય તો ચુલા ઉપરથી ઉતારી ચાવલ ઓસાવવા, એટલે તેમાનું પાણી કહાડી નાખવું. પછી ભેભરટપર અથવા ધીમા અંગારપર ચાવલ ગરમ રાખવા. જો ચાવલ નવા હોય અને એકદમ નરમ પડી લોંદો થઇ જતા હોય તો તેને ઓસાવ્યા પછી પાછા ચુલે મુકતી વખતે તેમાં ૨ તોલા ઘી નાખવું, અથવા તો પહેલેથીજ પાણી ઓછું નામવું, એટલે ચાવલ મોકળા રહેશે.

## ના૦ ૧૮૨. ચાવલ વઘારેલા.

એક શેર ચોખાને સારી પેઠે ધોવા. પછી ૫ તોલા ઘીમાં બે નાના કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં ચોખા વઘારવા, અને તે ઉપર ૦ાા તોલો જીરૂં, બેઆનીભાર તજ, લવંગ, તથા આખાં મરી અને ૧ાા તોલો નીમક નાખી તળે ઉપર કરવું. પછી ચોખા સહેજ ચડવા દઈ ૨ બાટલી

પાણી રેડવું. બાફણ વળતી વખતે ફરીથી ચમચ કરવી. પાણી સુકાય, અને ચાવલ નરમ થાય પછી ઉતારવા.

બદામ દરાખના વઘારેલા ચાવલ ખાવાનો જો શોખ હોય તો ઘીમાં લાલ કીધેલી કાંદાની સળીનો વઘાર તથા તળેલી બદામ દરાખ અને ૦। તોલો આખી એલચી, ચાવલ ઉતારવા આગમજ તેમાં ભેળવું.

## નં૦ ૧૮૩. ખીચડી બાફેલી.

૦॥। શેર ચોખા સારી પેઠે ધોઇને તેમાં ૦। શેર તુવર અથવા મગની દાળ ધોઇને મેળવવી. પછી તેમાં ૧॥ તોલા નીમક, ૦। તોલો હળદ, મરી અને જીરૂં, તથા ૨ બાટલી પાણી રેડી ચુલા ઉપર બાફવા મુકવી. બાફણ વળતી વખતે ચમચ કરવી, અને ખીચડી ચડી રહયા પછી ધીમે અંગારે રાખી સીજી રહે ને ઉતારવી. અગરજો દાળ ચાવલની સાથે ચડી નહીં જતાં સખ્ત રહેતી હોય તો પ્રથમ દાળને બાફવા મુકવી. દાળ ફાટે ને પછી તેમાં ચાવલ ઓરવા.

ખીચડીને ચુલેથી ઉતારી તુરત ખાવા કરતાં, તેને હમેશાં ૦। થી ૦॥ કલાક સુધી ઢાંકી રાખવી અને પછી તેને ખાવી વધારે સારી છે.

## નં૦ ૧૮૪. ખીચડી વઘારેલી.

૦॥। શેર ચોખા ધોઇને તેમાં ૦। શેર તુવર અથવા મગની દાળ ધોઇને ભેળવી. પછી આસરે ૧૦ તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં ચોખા ને દાળ નાખી વઘારવાં. ચાવલ સહેજ ચડે ને તેમાં બે બાટલી પાણી, ૦। તોલો હળદ અને જીરૂં, ૧॥ તોલો નીમક, બેઆની-ભાર તજ, લવંગ, અને આખાં મરી નાખી તળે ઉપર કરવું. બાફણ વળતી વખતે ચમચ કરવી. પાણી સુકાય અને ખીચડી નરમ થયા પછી ધીમી આંચે રાખી સીજવા દેવી.

ખીચડી વધારે સ્વાદદાર કરવી હોય તો પાણી થોડું નામી તેને બદલે એક નારયેળના ખમણનું દુધ તેમાં નામવું.

અગર જો બદામ દરાખની વઘારેલી ખીચડી કરવી હોય તો થોડીક આખી એલચી તથા થોડીક ઘીમાં તળેલી બદામ તથા દરાખને સીજવા આવેલી ખીચડીમાં ભેળી નાખવી.

## નં૦ ૧૮૫. ખીચડી બાજરીની.

એક શેર બાજરીમાં ૦। શેર પાણી રેડીને છડવી, અને તેને જરા તડકે સુકવીને ઝાટકી નાખી ભુસું કહાડી નાખવું. તેમાં ૦॥ શેર મગની

દાળ ભેળીને ૨ બાટલી પાણી તથા ૨ તોલા નીમક નાખી ચુલે ચડવા મુકવી. સારી પેઠે ચડી રહેવાથી પાણી સુકાઈ જશે. પછી તેને ઉતારી ઘી અથવા દુધ રેડીને ખાવી.

## ના૦ ૧૮૬. ઘઉંનો ખીચડો.

એક શેર ઘઉંને પાણીમાં ભીંજવી છડીને ખુબ સાફ કરવા. પછી એક તપેલીમાં બે બાટલી પાણી ચુલે ચઢાવી કકડા આવે એટલે અરધો શેર તુવર અથવા મગની દાળ અને પેલા છડેલા ઘઉં એ બેઉ તેમાં નાખી ચમચ કરવી અને તે ઉપર ૧ાા તોલો નીમક અને ા તોલો હળદ નાખી ચડવા દેવું. પાણી બળા રહે ને ધીમી આંચે રાખી બરાબર સીજી રહે ને ઉતારવું અને ઘી સાથે ખાવું.

## ના૦ ૧૮૭. કુરદાળ.

૧ શેર ચોખા ધોઇને પાણીમાં થોડો વાર પલાળી રાખવા. પછી એક શેર તુવરની દાળને બે શેર પાણીમાં ઓરી બાફવા મુકવી, અને તેમાં ા તોલો હળદ અને ૧ તોલો મીઠું નાખવું. બફાયા પછી તેમાનું પાણી નીતારી કહાડી પલીતો બનાવવા સારૂ સાચવી રાખવું. (પલીતાની વાની આગળ આપી છે.) બાફેલી દાળમાં ઉપલા ભીંજવેલા ચોખા નાખવા, અને થોડું પાણી રેડી ધીમી આંચે સીજવા દેવું, અને તઈયાર થાય ને ઉતારવું.

## ના૦ ૧૮૮. બીરંજ.

એક શેર કમોદીયા ચોખા ધોઈ રાખવા, અને ા શેર ચણાની દાળને બે ત્રણ કલાક અગાઉથી પાણીમાં ભીંજવી રાખેલી હોય તેને પુરતા ઘીમાં તળી કહાડવી. પછી ા શેર ઘીમાં ા તોલો લવંગ વઘારી તેમાં ચોખા વઘારવા ને ઘીમાં સારી પેઠે શેકવા. પછી તેમાં દોઢ બાટલી કકડા પડતું પાણી, ા તોલો કેશરનું પાણી અને તળેલી ચણાની દાળ નાખી એકરસ કરી ચોખા ચડવા દેવા. પાણી સઘળું બળી જાય ને તેમાં ાા શેર ખાંડ નાખવી. ખાંડનું છુટેલું પાણી સુકાયા પછી ા શેર ઘી રેડવું, અને તે ઉપર ૨ તોલા તળેલી બદામ, દરાખ અને ા તોલો તજની ભુકી ભભરાવી તળે ઉપર કરવું, અને ધીમી આંચે થોડો વાર રહેવા દઈ ઉતારવું, એટલે સ્વાદદાર બીરંજ બની રહેશે.

## ના૦ ૧૮૯. ચાવલનો ઝરદો.

એક શેર ચોખા ધોઇને ભીંજવી રાખવા. પછી એક તપેલીમાં બે બાટલી પાણી નામી, તેમાં અરધા રૂપીયા વજનનો એક હળદનો ગાંઠીયો

નાખી, પાણીને જોશ આપી રંગ ઓગળે એટલે હળદનો કટકો કહાડી નાખી, તેમાં પેલા ભીંજવી રાખેલા ચોખા પાણી નીતારીને નાખવા અને ચુલે મુકી ચોખા સીજવા આવે ને તમામ પાણી ગાળી કહાડવું. પછી ૧૦ તોલા ઘીમાં ૧૫ લવંગનો વઘાર આપી કકડાવવું, અને પેલા ચોખા તેમાં નાખી ૦ાા શેર ખાંડ નાખવી, ને ચોખા નરમાસપર આવે, ત્યારે થોડું પાણી છાંટી પાંચ તોલા કીસમીસ દરાખ ઘીમાં તળીને નાખવી. પછી તપેલી બંધ કરી ઢાંકણાંપર તેમજ નીચે અંગાર આપી ચાવલ દમપર રાખવા ને તઇયાર થાય ને સ્વાદ લઈ ખાવા.

## નાo ૧૯૦. ચાવલનો ઝરદો બીજી રીતનો.

એક શેર ચોખાને ધોઈ નાખી બે બાટલી પાણીમાં બાફવા. નરમ થાય એટલે તેને ચાળણીમાં નાખી પાણી ઓસાવી નાખવું. પછી ૧ શેર ખાંડમાં ૦। શેર પાણી રેડી તેની ચાસણી કરી તેમાં બાફેલા ચાવલ આપી ઉપરથી નવટાંક દરાખ, બે તજના ટુકડા અને પાંચ આખી એળચી નાખવી, અને ૪ વાલ કેશરને પાણીમાં પલાળી રેડવું તથા ૦ા શેર બદામ પસ્તાંની કાતરી નાખવી. ચાવલમાં ચાસણી મળી જાય પછી ઢાંકણુ કહાડી તપેલીના મોઢાં પર ભીંના કપડાંનો કટકો મુકવો, અને તેની ઉપર ઢાંકણુ ઢાંકી નીચેનો અંગાર કહાડી નાખી, ઉપર અંગાર મુકી, ૦ાા કલાક સુધી દમ આપવો. પછી ૦। શેર ઘીને સારી પેઠે કકડાવી ઉપર રેડી દેવું, અને ૦। તોલો એળચીની ભુકી અને ૧ તોલો ગુલાબનું પાણી નાખી ચમચ કરી ઉતારવું.

## નાo ૧૯૧. તુવર પલાવ.

૧ શેર ચોખાને ધોઈ પાણીમાં ભીંજવી રાખવા. પછી ૨ શેર પાણીને કકડાવી તેમાં ૦ાા શેર તુવરની દાળ અને ૦। તોલો હળદ નાખી ચાર પાંચ જોશ આવે ને ચાળણીથી પાણી ઓસાવી કહાડવું. પછી ૦। શેર ઘીમાં એક કાંદો લાલ કરી બે આખી એળચી, બે કકડા તજ, ૦ાા તોલો નીમક તથા બે વાલ શાહજીરૂં નાખી ઓસાવેલી દાળ તેમાં વઘારવી. તેમાં ૦। શેર દહીંમાં બે વાલ કેશરની ભુકી મેળવી નાખવું. પછી પેલા પલાળી રાખેલા ચોખાને ચુલે મુકી તેમાં બે તોલા નીમક તથા ૧ાા બાટલી પાણી રેડવું. ચોખા ચડે ને ઓસાવી નાખવા. પછી તેને દાળમાં આપી તે ઉપર ભીંજાયલું કપડું ઢાંકી તે ઉપર ઢાંકણુ ઢાંકવું, અને ધીમી આંચે ૦ાા કલાક સુધી રાખવા. ચડી રહેથી એક બીજા વાસણમાં ૦ાા શેર ઘી કકડાવી તેમાં ૧ કાંદો કાપી લાલ કરી, પલાવના વાસણમાં રેડવું, અને ચમચ કરી ઉતારવું.

## નં૦ ૧૯૨. કુબલી પલાવ.

૧ શેર ચેાખા તથા ૦। શેર ચણાની દાળ એ એઉને જુદાં જુદાં વાસણમાં ભીંજવી રાખવાં. પછી ૦। શેર ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં ચણાની દાળ વઘારવી, અને તેમાં ૨ શેર પાણી રેડી ૦। તોલેા એળચી અને લવંગ તથા બે ટુકડા તજ અને ૧।। તોલેા મીઠું નાખવું. દાળ ચડવા આવે ને પલાળી રાખેલા ચેાખા તેમાં આપી ભીંજવેલું કપડું ઢાંકી ધીમી આંચે ચડવા દેવું. ચડી રહ્યા પછી ૦।। શેર ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી પલાવના વાસણમાં રેડવું, અને ચમચ કરી ઉતારવું.

## નં૦ ૧૯૩. લેાભીયા પલાવ.

તુવરના પલાવ પ્રમાણે બનાવવેા. ફેર માત્ર એટલેાજ કે તુવરને બદલે ચેાળા વાપરવા.

## નં૦ ૧૯૪. કેરીનેા પલાવ.

એક શેર ચેાખાને સારી પેઠે ધેાઈ બે બાટલી પાણીમાં ઉકળવા મુકવા અને એક તોલેા નીમક અંદર નાખવું. ચેાખા અધકચડા ચડે એટલે નીચે ઉતારી ઓહયાંથી ઓસાવી કહાડવા. પછી ૧ શેર પાકી કેરીનેા રસ, ૦। શેર મલાઇ, ૦।। શેર દુધ, તથા ૦। શેર ખાંડ, તથા બે આની ભાર કેશર અને એક તોલેા ગુલાબનું પાણી લેવું. પ્રથમ દુધને ઉકાળી અરધું બળે એટલે તેમાં કેરીનેા રસ, મલાઈ, તથા ખાંડ નાખી ખુબ હલાવી તેને કેશર અને ગુલાબમાં મેળવી એકરસ કરવું. પછી એક છાલકી તપેલીમાં પેલા બાફેલા ચેાખામાંથી થેાડા થેાડા લઈ ફરતા પાથરવા. તે ઉપર સેાજું ઘી ૦।। તોલેા નાખી એક ખમણેલું જાયફળ અને ૦। તોલેા એળચી છુંદીને ભભરાવવી અને ઉપલી કેરીના રસની મેળવણી તે ઉપર આપવી. પછી ઢાંકણ ઢાંકી ઉપર તથા નીચે આતસ રાખી સીજારે થવા દેવું.

## નં૦ ૧૯૫. મુઝાફ્ફર સેાલા.

એક શેર ચેાખાને ધેાઇને બે બાટલી પાણીમાં બાફવા. બફાઈ રહ્યા પછી ચાળણીમાં ચેાખા ઓસાવવા. પછી ૦। શેર ઘીમાં બે ત્રણ આખી એળચી અને બે તજના ટુકડા નાખી કકડેા પાડી તેમાં ૦।। શેર પાણી તથા ૧ શેર ખાંડ નાખી ચાસણી કરવી. પછી તેમાં ૦। શેર બદામ પસ્તાંની કાતરી, નવટાંક દરાખ, નવટાંક ચારેાળી તથા ૪ વાલ કેશરનું પાણી નાખવું અને તેની ઉપર પેલા બાફેલા ચેાખા નાખી ચમચે હલાવ્યા કરવું. ૦। કલાક પછી ૪ લીંબુનેા રસ, ૨ તોલા ગુલાબ અને ૦। તોલેા

કુટેલી એળચી નાખી ચમચ કરી ઉતારી પાડવું. આ વાની ચમચાએ ખાવા લાયક થશે.

## ના૦ ૧૯૬. તુવરની દાળ.

એક શેર તુવરની દાળ સારી પેઠે ધોઇને બે બાટલી પાણીમાં ઓરી તેમાં ૧ તોલો નીમક અને ०। તોલો હળદ નાખી, દાળ ચડી રહેને ઉતારવી, અને કડછીથી ઘુંટી નાખવી. એને પારસીઓ ખડી દાળ કહે છે. જો દાળ મસાલાની કરવી હોય તો તેમાં ૧ા તોલો નીમક, ०। તોલો હળદ, ०ાા તોલો મરી અને ધાણુંજીરૂં તથા ૧ તોલો કોકમ, અને એક જુડી કોથમીર બારીક કાપીને નાખવી. અગરજો વઘારેલી મસાલાની દાળ કરવી હોય તો અઢી તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં ०ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને એ વઘાર દાળમાં તરત આપવો. ઉપલી ત્રણે જાતની દાળ ખડી અથવા ઘટ થશે, પણ તેને પાતળી કરવી હોય તેમાં એકથી બે બાટલી સુધી કકડતું પાણી રેડી પાછી ચુલે મુકી એક કકડો પાડી ઉતારી નાખવી. દાળ જુની હોય અને જલદી ચડે નહીં તો તેને પાણીમાં બાફતી વખતે બે વાલ જેટલો ખારો નાખવો, એટલે જલદીથી ચડી નરમ માવા જેવી થઈ જશે. શૌખ થાય તો કેરીની મોસમમાં પાંચ છ કાચી કેરી છોલી તેની ચીરો કરી દાળ ચડી રહેવા આવી હોય તેમાં કેરીની ચીરો નાખવી. મસાલાની દાળ ખાટી મીઠી કરવી હોય તો આમલી અથવા કોકમનું ડોહોળું બનાવી તેમાં મીઠાશ સારૂ થોડો ગોળ નાખી એ મેળવણી દાળ તઈયાર થાયને અંદર નાખવી, અને કકડો પાડી ઉતારી કામમાં લેવી.

## ના૦ ૧૯૭. ઓસામણ.

તુવરની દાળ બફાઇને માવા જેવી થયા પછી તેમાં બાકી વધેલું પાણી નીતારી લેવામાં આવે છે તેને ઓસામણ કહે છે. દોઢ શેર ઓસામણના પાણીમાં ૧ા તોલો કોકમ અને નીમક, તથા ०। તોલો હળદ નાખી ઉકાળવા મુકવું. જો દાળ બાફતી વખતે આગળથી નીમક અને હળદ નાખી હોય તો તે નહીં નાખવું. પછી કડછીમાં ०ાા તોલો ઘી લઈ તેમાં ०। તોલો રાઈ તથા જીરૂં નાખી અંગારપર મુકી વઘાર કરવો. રાઈ તતડે એટલે વઘાર ઓસામણમાં આપવો, અને ઉપરથી ०। તોલો છુંદેલું આદુ, ०ાા તોલો ગોળ, એક બારીક કાપેલી કોથમીર તથા ૨ તોલા કોપરાંનું ખમણું નાખી ચમચ કરી ઓસામણને સારી રીતે ઉકાળી નીચે ઉતારવું. ચાવલ સાથે ખડી દાળ લઇ જરા ઘી નાખી તે ઉપર ઓસામણ નાખી ખવાય છે.

ઓસામણની કઢી કરવી હોય તો ઓસામણના પાણીમાં બે મુઠી ચણાનો આટો પાણીમાં કાલવી નાખવો.

## નં૦ ૧૯૮. કઢી—દહીં તથા છાસની.

૧ શેર દહીં લેવું. દહીંની નીચે જે પાણી રહ્યું હોય તો તેને ચમચા વડે કહાડી નાખવું. દહીં જો ખાટું હોય તો તેમાં ૨ શેર પાણી રેડવું અને જો દહીં મોળું હોય તો તેમાં ૧ શેર પાણી રેડી રવીથી વલોવી દહીં ભાંગી નાખવું, એટલે છાસ થઇ. તેમાં ૧।। તોલા નીમક, ○।।। તોલો મરી, બે વાલ હળદ અને ૧ જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર નાખી એકરસ કરવું અને તેમાં ૪ તોલા ચણાનો આટો સારી પેઠે મેળવી ચુલે ઉકાળવી. પછી કડછી લાલચોળ તપાવી, તેમાં ૧ તોલો ઘી, થોડો બારીક કાપેલો કાંદો તથા ○। તોલો જીરૂં નાખી કકડાવી, ઉકળતી કઢીમાં તે નાખી તરત ઢાંકી દેવું. ઢાંકણુ પાછું સહેજવારમાં ઉઘાડી નાખવું, નહીં તો ઉભાઈ જશે, અને બે ત્રણ કકડા પાડી તઇયાર થાય ને ઉતારવું. જોઇએ તો આઇતી છાસ લાવીને ઊપર મુજબ કઢી કરવી. કઢીમાં નીચે લખેલી ચીજો નાખવામાં આવે છે. બારીક કાપેલી મોગરી, વસઈગિરાં પાકાં કેળાંની કાતરી અથવા મુળાની કાતરી, તળેલા ભીંડા, બાફેલી શેકટાની શીંગ અથવા ફુલ, ધાણાં જીરાંના મસાલેદાર તળેલા ચણાના ડબકા અથવા મીઠ્ઠાં લીંબડાના પાંદડાં બારીક કાપેલાં જરા ગોળ સાથે નખાય છે. એમાંની જેબી એક ચીજ પસંદ પડે તે નાંખવી.

## નં૦ ૧૯૯. કઢી કોકમની.

બે તોલા કોકમને ઠંડાં પાણીમાં ધોઇને દોઢ શેર ગરમ પાણીમાં આસરે ○।।। કલાક સુધી ભીંજવી રાખવી. પછી ખુબ ચોળી કોકમના કુચાને પાણીમાંથી કહાડી નાખી, તેમાં એક તોલો મીઠું, ○। તોલો હળદ, ○।।। તોલો મરી અને ધાણાંજીરાંનો મસાલો, ચાર તોલા ચણાનો આટો તથા કોથમીરની જુડી એક સમારીને નાખવી. પછી એક તોલો ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં કઢી વઘારવી. તેમાં બે તોલા ગોળ નાખી કકડો આવે ને ઉતારવી.

## નં૦ ૨૦૦. આમલીનું ડોહોળું.

○।।। રતલ આમલીને પાણીમાં ભીંજવીને તેમાંથી બે શેર ડોહોળું કહાડી તેમાં ૭ તોલા ચણાનો આટો ડોહોવી એક તોલો મીઠું, ○। તોલો હળદ, ○।।। તોલો મરી, અને ધાણાંજીરાંનો મસાલો, બે તોલા ગોળ તથા એક જુડી કોથમીર નાખી ચમચ કરવી. પછી એક તોલો ઘીમાં એક

કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું આદુ તથા જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તે ડોહોળાંમાં આપી જરા ઘટ થાય, ત્યાં સુધી ચુલે રાખી ઉતારવું.

જો ડોહોળું ખાટું મીઠું કરવું હોય તો બે તોલા ગોળને બદલે ાા શેર ગોળ નાખવો.

## નાં૦ ૨૦૧. આમલીનું ડોહોળું-બીજી રીતનું.

ાા શેર આમલીને પાણીમાં ભીંજવી તેમાંથી એક બાટલી ડોહોળું કહાડી, તેમાં પાંચ લીલા કાંદાના ચાર ચાર કટકા કરી નાખવા. પછી એક જુડી સમારેલી કોથમીર, ા તોલો આદુ, મરી, તથા ધાણાજીરૂં, બે આનીભાર હળદ, ાા તોલો મીઠું, ાા શેર ગોળ, એક મુઠ્ઠી ચણાનો આટો તથા ાા તોલો ઘી, એ સર્વે તેમાં નાખી ચમચ કરવી, અને ચુલા ઉપર મુકી બે ચાર કકડા પડે ને ઉતારવું. ચુલેથી ઉતાર્યા પછી કલઈવાળા વાસણમાં રાખવું, નહીં તો કટાણું થશે.

## નાં૦ ૨૦૨. વેંગણની બુરીયાની.

છોલેલાં બે શેર વેંગણની પાતળી કાતરીઓ પાડી, બે તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં વેંગણ વઘારવાં, અને તે ઉપર ા તોલો જીરૂં, ૧ા તોલો મીઠું અને ાા તોલો મરી નાખી ચમચ કરવી. પછી એક બાટલી પાણી રેડી વેંગણ ચડી રહેને એક શેર દહીં નાખી સારી પેઠે એકરસ કરી ઉતારવું, અને પલાવ સાથે બુરીયાની ખાવી.

## નાં૦ ૨૦૩. તુરીયાંનું કોમળ.

દોઢ શેર કુમળાં તુરીયાંને છોલી એકેક ઈંચના તુકડા કરવા અને એક શેર પાણીમાં માવા જેવા બાફી પાણી નીતારી કહાડવું. અરધો શેર કોપરાંનું દુધ કહાડી રાખવું. પછી ઝીણાં નાકાંની ચાળણીમાં બાફેલાં તુરીયાં નાખી ઉપરથી થોડું થોડું દુધ રેડી છીણી કહાડવાં અને કુંચો વધે તે નાખી દેવો. પછી ાાા તોલો નીમક, ૧ા તોલો ખાંડ અને એક તોલો કોકમનું નવતાંક પાણી પેલા તુરીયાંના કોમળમાં નાખી મેળવવું, અને ૧ તોલો ઘીમાં ા તોલો જીરૂં નાખી કડછીમાં વઘાર કરવો, અને તે વઘાર કોમળમાં આપી ઘુંટવું, એટલે તઈયાર થશે. એજ રીતે ગલકાંનું કોમળ કરવું.

## નાં૦ ૨૦૪. કોપરાંનું કોમળ.

એક નાળીએરને બારીક ખમણીને ાા શેર ગરમ પાણીમાં નાખી, ખુબ ચોળીને દુધ કહાડવું ને કુંચા કહાડી નાખવા. તે દુધમાં ા તોલો

કોકમનું થોડું પાણી, ૦।। તોલો મીઠું તથા એટલાજ વજનની ખાંડ મેળવવી. પછી કડછીમાં ૧ તોલો ઘી કકડાવી, તેમાં ૦। તોલો જીરાંનો વઘાર કરી ઉપલા કોમળમાં નાખવું. ચુલે મુકવું નહીં, કારણ કે તે ફાટી જશે. આ કોમળ કઢીને બદલે ચાવલ સાથે ખવાય છે.

## નાં૦ ૨૦૫. પાટીચો જુદી જુદી તરકારીનો.

ખીચડી સાથે ઘણું કરીને પાટીચો ખાવાનો ઘણાં જણને શોખ હોય છે, માટે નીચે લખ્યા મુજબ બનાવવો. પટેટા, કંદ, સુરણ, ટામેટા, તુરીયાં, કેળાં, વેંગણ, ભીંદા, પંડોળાં, શેકટાની શીંગ, વગેરે જે જણસનો પાટીચો કરવો હોય, તેમાંની એક જણસ અથવા તો બે ત્રણ જાતની પચરસી તરકારી એક શેર લઇ કાપી સમારી નાના ટુકડા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં બે જુડી કાપેલી કોથમીર તથા થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં તરકારી નાખવી. પછી ૦।।। તોલો નીમક, ૦।। તોલો મરી તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો અને બે વાલ હળદ નાખી તેમાં ૦।। શેર પાણી રેડવું, અને તરકારી ચડી રહેવા આવે એટલે તેમાં ખટાશ સારૂ પાંચ તોલા આંબોસી ૦। કલાક પાણીમાં આગમચથી બોળી રાખી હોય તેને ધોઇને નાખવી, અને ચમચ કરી તઇયાર થાય ને ઉતારવું. લેહઝત સારૂ પાટીઓ ચુલેથી ઉતારવા આગમચ જોઇએ તો ચાર તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખવું. ખટાશ સારૂ આંબોસીને બદલે જોઇએ તો કોકમ, કરમદાં અથવા બીલમરી વાપરવી.

## નાં૦ ૨૦૬. લીલા વટાણાનો પાટીચો.

એક શેર વટાણાને એક શેર ઉકળતા પાણીમાં નાખી ઢાંકણ ઢાંકવું. પછી ૧૦ તોલા ચણાનો આટો લેવો અને ત્રણ તોલા કોકમને અરધો શેર પાણીમાં ચોળીને તેમાં આટો નાખવો, અને તેમાં ૧।। તોલો નીમક, ૨ તોલા ધાણાજીરૂં, પાંચ વાલ હળદ, બે તોલા છુંદેલું આદુ, એક તોલો મરી, એક જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર, ત્રણ તોલા કોપરાંનું ખમણ અને એક તોલો ગોળ અથવા ખાંડ એ સર્વેને એકરસ કરી ચણાના આટા સાથે બરાબર કાલવવું અને ૦।। શેર પાણી રેડી નરમ કરવું. પછી એ બધું વટાણા ચુલાપર ચડતા હોય તેમાં નાખી ઉકાળવું. અગર જો ઘણું ઘાડું જણાય તો થોડું પાંણી નાખી નરમ કરવું, અને કઢી જેવું ઘટ રાખી ઉતારવું. આ પાટીચો ચાંવલ અથવા રોટલી સાથે ખવાય છે.

## ના૦ ૨૦૭. ચણાની દાળનો પાટીયો.

·oll શેર ચણાની દાળને બે બાટલી પાણીમાં બાફવી. પછી ૧ તોલો ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં પેલી બાફેલી દાળ પાણી સુધ્ધાં નાખવી. પછી તે ઉપર એક તોલો મીઠું, oll તોલો મરી, તથા ધાણાજીરૂં, o| તોલો હળદ અને એક મુઠ્ઠી ચણાનો આટો નાખી તળે ઉપર કરવું. પછી તેમાં બે લીંબુ જેટલાં કોકમનું પાણી કરી અંદર નામવું, અને કકડો આવે ને ઉતારી રોટલી યા ચાવલ સાથે પાટીયો ખાવો.

## ના૦ ૨૦૮. લીલા ચણા (હરબરા) નો પાટીયો.

એક શેર છોલેલા લીલા ચણાને એક બાટલી પાણીમાં બાફવા. પછી એક તોલો ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં બાફેલા ચણા વઘારવા, અને તે ઉપર એક તોલો મીઠું, oll તોલો મરી અને ધાણાજીરૂં, o| તોલો હળદ, o| શેર ચણાનો આટો તથા ત્રણ તોલા કોકમનું ૧ શેર પાણી કરી એ સર્વ નાખવું, અને તે ઉપર બે તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખી જેટલું જોઇએ તેટલું ઘટ યા પાતળું કરી ઉતારવું.

લીલા તુવરનો અથવા વાલના દાણાનો પાટીયો એજ પ્રમાણે કરવો. મેથીની ભાજીનો પાટીયો પણ એજ મુજબ થશે, પણ તેને બાફવાની જરૂર નથી.

## ના૦ ૨૦૯. અળુના પાતરાં યા દાંડાનો પાટીયો.

આસરે વીસ પચીસ અળુના પાતરાંને બારીક કાપી લીલા ચણાનો પાટીયામાં લખ્યા મુજબ મસાલો આપી બનાવવો. જોઇએ તો પાતરાં બાફીને અથવા બાફ્યા વગર લેવાં. અળુના દાંડાનો પાટીયો કરવો હોય તો દાંડા પ્રથમ બાફી નાખવા.

## ના૦ ૨૧૦. મગની દાળ.

એક શેર મગની દાળને બે ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી મુકવી. પછી એક તોલો ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી વઘાર કરવો, અને તેમાં પેલી મગની દાળને નાખવી. પછી તેમાં દાળની સપાટી બરાબર આવી રહે એટલુંજ પાણી રેડી, ૧। તોલો નીમક નાખી દાળ આખી ચડીને નરમ માખણ જેવી થાય, અને પાણી બળી જાય એટલે ઉતારવી. પછી લીંબુ

નીચવી, મરી ભભરાવી, જોઇતું ઘી રેડીને રોટી સાથે ખાવી. કેટલાકો મગની દાળમાં હળદ નાખે છે, માટે જોઇએ તો નીમક સાથે બે વાલ હળદ નાખવી.

## નં૦ ૨૧૧. મગની દાળ બીજી રીતની.

એક શેર મગની દાળને બે શેર પાણીમાં બાફી નરમ માવા જેવી કરવી. પછી તેમાં ૧॥ તોલો મીઠું, ૦। તોલો હળદ, ૦॥ તોલો મરી, તથા ધાણાજીરૂં અને ૧ તોલો કોકમનું થોડું પાણી નાખી એકરસ કરવું, અને સારી પેઠે ઉકાળીને નીચે ઉતારવી. ચાવલ અથવા રોટલી સાથે આ નરમ દાળ ઘી રેડીને ખાવી.

## નં૦ ૨૧૨. ખાટા મગ.

એક શેર આખા મગને ત્રણ શેર ઉકળતા પાણીમાં ઓરી ઉપર ઢાંકણુ ઢાંકી ચડવા દેવા. સારી પેઠે સીજી રહ્યા કે મગના છોતરાં છુટાં પડી પાણી ઉપર તરી આવશે, જેને ઝારા વડે કહાડી નાખવાં. છોતરાં તદ્દન નીકળી ગયાં પછી તેમાં ૧॥ તોલો મીઠું, ૦। તોલો હળદ, ૦॥ તોલો મરી, કોકમ, અને ધાણાજીરૂં નાખી સારી પેઠે એકરસ કરવું. પછી કડછીમાં એક તોલો ઘી કકડાવી, તેમાં ૦। તોલો જીરૂં નાખી તેનો વઘાર કરવો, અને એ વઘાર ઉપલી દાળમાં મેળવી દેવો. ચાવલ અથવા રોટલી સાથે આ ખાટા મગ ખવાય છે.

## નં૦ ૨૧૩. અડદની દાળ.

૦॥ શેર અડદની દાળને એક શેર ઉકળતા પાણીમાં નાખવી અને ચડીને માવા જેવી થાય, પછી એક તોલો મીઠું, મરી અને ધાણાજીરૂં, ૦। તોલો હળદ, અને ૦॥ તોલો છુંદેલું આદુ નાખી એકરસ કરવું. પછી કડછીમાં એક તોલો ઘી કકડાવી તેમાં અરધો કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ તેમાં નાખી વઘાર કરવો. આ વઘાર દાળમાં આપી દઈ તેને ઉકાળીને જરા ઘટ કરી ઉતારવી, અને લીંબુ નીચવી રોટલી સાથે ખાવી. દાળ પ્રથમ ઉકાળતી વખતે પાણી ઉભરાઇ જતાં અટકાવવા સારૂ ૦। તોલો ઘી નાખવું.

## નં૦ ૨૧૪. વટાણા રસદાર.

એક શેર વટાણાને આખી રાત પાણીમાં ભીંજવી મુકવા. તેને એક તોલો ઘીમાં બે કાંદા કાંપી લાલ કરી જરા આદુ નાખી તેમાં વઘારવા અને ૦॥ તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો મરી, ૦। તોલો હળદ, એક જુડી કાપેલી કોથમીર

તથા એક બાટલી પાણી તેમાં નામવું. ચડી રહે એટલે બે તોલા ખમણેલું કોપરૂં અને ખટાશને સારૂ એક તોલો કોકમનું થોડું પાણી નામી ઉતારવું.

## નં૦ ૨૧૫. વટાણા તળેલા.

એક શેર વટાણાને ઉપર પ્રમાણે આખી રાત પાણીમાં ભીંજવી મુકી દશ તોલા ઘીમાં તળવા. પછી ૦।। તોલો મરી તથા દશ આની ભાર મીઠું વાટીને નાખવું અને લીંબુનો રસ નીચવી તળેલા વટાણા ખાવા.

તળેલી મગની દાળ એજ પ્રમાણે કરવી, પણ તેને માત્ર ત્રણ કલાક પાણીમાં પ્રથમ ભીંજવી રાખવી.

## નં૦ ૨૧૬. વટાણાની દાળ.

એક શેર વટાણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી કઢાઈમાં ઘીનો વઘાર કરી તેમાં નાખવી, અને ૧ શેર પાણી રેડવું. પછી ૦।।। તોલો મીઠું, ૦।। તોલો મરી, અને ૦। તોલો હળદ નાખી પાણી બળી જાયને દાળ ચડે પછી ૨ તોલા કોપરાનું ખમણ અને ૧ તોલો કોકમનું થોડું પાણી રેડી ઉતારવું.

## નં૦ ૨૧૭. વાલની દાળ મોકળી અથવા ઘુંટેલી.

એક શેર વાલની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી. પાણી નીતારી તેમાં એક તોલો મીઠું, ૦। તોલો હળદ, ૦। તોલો ધાણાજીરૂં, તથા મરી, અને એક જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર અંદર નાખી મેળવવી. પછી એક તોલો ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી જરા આદુ નાખી પેલી મસાલાવાળી દાળ તેમાં વઘારવી, અને એક બાટલી પાણી રેડી દાળ ચડે•ને ઉતારી બાફણે મુકવી, એટલે દાળ મોકળી થશે. એનેજ ઘુંટી નાખી પાણી નામવું એટલે દાળ પાતળી થશે. દાળ પાતળી કરવા માટે જેટલું પાણી વધારે નાખ્યું હોય, તેના પ્રમાણમાં ઉપલા કરતાં મસાલો વધારે નાખવો.

## નં૦ ૨૧૮. ચણાની દાળ મોકળી અથવા ઘુંટેલી.

એક શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી. પછી ૧ તોલો ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં થોડું છુંદેલું આદુ તથા ૦। તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી દાળ નાખી વઘારવી. પછી તેમાં ૧ તોલો મીઠું અને ૦। તોલો હળદ ભભરાવી એક બાટલી પાણી રેડી દાળ ચડવા દેવી. ચડી રહેવા આવે એટલે તેમાં એક જુડી સમારેલી કોથમીર, ૦।। તોલો મરી, અને તેટલુંજ વાટેલું ધાણાજીરૂં અંદર આપી, પાણી બળી જાય અને દાળ નરમ થાય ને ઉતારવી, અને લીંબુ

નીચવી ખાવી. આ મોકળી દાળને ઘુંટેલી કરવી હોય તો દાળને કડછીથી ઘુંટી નાખી, બીજું એક બાટલી પાણી રેડી, કકડો પાડવો, અને જેટલી ઘટ યા પાતળી જોઇએ એવી કરી ઉતારવી.

## નાo ૨૧૯. ચણાની દાળની ઢોકળી.

એક શેર ચણાની દાળને ચાર કલાક પાણીમાં પલાળી રાખી, પછી પથ્થર ઉપર બારીક વાટવી. તેમાં એક તોલો મીઠું, ૦। તોલો હળદ, અને ધાણાજીરૂં, ૦॥ તોલો મરી, અને એ વાટી કોપરાંની બારીક પીસીને મેળવવી. પછી તેના નાના ગોળા વાળી, ચુલા ઉપર તપેલીમાં પાણી કકડાવી તે ઉપર ચાળણી મુકી તેમાં પેલા ગોળા વરાળથી બફાવા સારૂ ઢાંકણુ ઢાંકીને મુકવા. બફાઇ રહેથી તેના કટકા પાડી, તેને બે તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં થોડું ઘુંદેલું આદુ નાખી વઘારવા, અને લીંબુ નીચવી ઉપયોગ કરવો.

## નાo ૨૨૦. તીતોરી અથવા સણગા ફુટેલા ચણા.

૧॥ શેર ચણા ત્રણ બાટલી પાણીમાં આખી રાત ભીંજવી મુકવા. પછી ટોપલીમાં થોડું ઘાસ પાથરી, તે ઉપર ચણા નાખવા, અને ઉપર પાછું ઘાસનું પડ કરી બે દીવસ સુધી રોજ ત્રણવાર પાણી છાંટતા રહેવું, એટલે પીલા ફુટશે. પછી તેને ટોપલીમાંથી બાહેર કહાડી પાણીમાં નાખી છોલાં કહાડી નાખવાં. પછી ૧॥ તોલો મીઠું, ૭ આનીભાર મરી તથા ૦। તોલો ધાણાજીરૂં એ સર્વે મસાલો પેલી છોલેલી તીતોરીમાં મેળવવો. પછી એક તોલો ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં અઢી આનીભાર જીરૂં નાખી તીતોરી વઘારવી અને એક બાટલી પાણી રેડી ચડે ને ઉતારી બાફણે મુકવી. તીતોરીની દાળ બદામ જેવી સફેદ આખી રહેવી જોઇએ.

## નાo ૨૨૧. તીતોરી અથવા સણગા ફુટેલા મગ.

એક શેર મગને આખી રાત પાણીમાં ભીંજવી, તેને સવારે કપડાંમાં બાંધી ઉંચા ટાંગવા. ત્રીજે દહાડે તેમાં પીલા ફુટે, પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી, ૦। તોલો મરી, હળદ, તથા ધાણાજીરૂં તેમાં નાખી તીતોરી વગર છોલવે અંદર આપી વઘારવી, અને ચમચ કરી તે ઉપર એક તોલો મીઠું તથા પોણી બાટલી પાણી નાખી ચડે ને ઉતારવી.

મઠની તીતોરી પણ ઉપર પ્રમાણે બનાવવી.

## નં૦ ૨૨૨. તુવરની દાળમાં ઢોકળી.

એક શેર તુવરની દાળ ધોઇને બે બાટલી ઉકળતા પાણીમાં ઓરવી. દાળ ફાટે ત્યારે તેમાં ૧। તોલો મીઠું તથા ૦। તોલો હળદ નાખવી. પછી એક શેર ઘઉંના આટામાં ০॥ તોલો મીઠું તથા અજમો, ০। તોલો હળદ તથા ૨॥ તોલા મોણ ઘી નાખી પુરીની માફક આટો બાંધી ખુબ મસળવો અને તેના સોપારી જેવડા ગોળા પાડવા. પછી પતાસાંનાં આકારની ઢોકળીઓ બનાવી દાળમાં નાખી સારી પેઠે ઉકાળવી. ખાતી વખતે જોઇતું ઘી લેવું. આ ઢોકળીની જગાએ વડાં જેવી રોટલી વણી, તેના ડાયમણ્ડ રોકા કટકા કાપીને પણ નખાય છે, જેને સુતરી કહે છે.

## નં૦ ૨૨૩. મસુર.

એક શેર મસુરને એક શેર પાણીમાં બાફવા. તેમાં ০॥ તોલો મીઠું, ০। તોલો હળદ, અને ધાણાજીરૂં, તથા ০॥ તોલો મરી એકરસ કરવું. પછી બે તોલા ઘીમાં ૧ કાંદો કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં મસુર વઘારવા અને તઇયાર થાયને ઉતારવા.

## નં૦ ૨૨૪. મસુર ઘુંટેલા.

એક શેર મસુરને દોઢ બાટલી અધરણમાં ચેડવી, તેમાં એક તોલો મીઠું, ০॥ તોલો મરી, ০। તોલો હળદ, તથા ધાણાજીરૂં, બે જુડી સમારેલી કોથમીર, બે કાંદાની કાતરી તથા પાંચ તોલા ઘી નાખી ઘુંટવું, અને ઢાંકણા પર પાણી રેડી રસરેસતા રહે ને ઉતારવા.

## નં૦ ૨૨૫. મઠ રસદાર.

એક શેર મઠને બાર કલાક પાણીમાં ભીંજવી, અઢી તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી, તેમાં મઠ વઘારવા. પછી ০॥ તોલો મીઠું, ০॥ તોલો મરી, ০। તોલો હળદ અને એક જુડી સમારેલી કોથમીર નાખવી, અને એક બાટલી પાણી રેડી મઠ ચડે પછી બે તોલા ખમણેલું કોપરૂં નાખવું. એમાં કોઇ પણ જાતની તરકારી નાખવી હોય તો ০॥ શેર મઠ અને ০। શેર તરકારી લેવી.

## નં૦ ૨૨૬. ચોળા તળેલા અથવા શેકેલા.

એક શેર ચોળા બાર કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખી, પછી તેમાંનું પાણી નીતારી કહાડવું, અને તેને ૧૦ તોલા ઘીમાં તળવા. તે ઉપર ০॥ તોલો વાટેલું નીમક અને ০॥ તોલો મરી ભભરાવી લીંબુ નીચવી ખાવું.

ચોળા શેકેલા કરવા હોય તો તવા ઉપર થોડા થોડા નાખી શેકી કહાડવા અને મરી મીઠું ભભરાવી તથા લીંબુ નીચવી ખાવા.

## નાο ૨૨૭. ચોળા ઘુંટેલા.

એક શેર ચોળાને બે બાટલી પાણીના અધરણમાં ઓરી ચડવવા. પછી તેમાં ૦। તોલો હળદ, ૦॥ તોલો મીઠું, ૦। તોલો મરી, તથા છુંદેલું આદુ નાખી ઘુંટી નાખવા. પછી બે તોલા કોકમનું નવટાંક પાણી કરી તેમાં રેડવું અને ચમચ કરી ઉતારી પાડવા. જોઇતું ઘી રેડી ખાવું.

## નાο ૨૨૮. ચોળા રસદાર.

એક શેર ચોળાને ૧૨ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવા. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો અને તેમાં ચોળા આપી, ૦॥। તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો મરી, અને કોકમ, ૦। તોલો હળદ, અને એક જુડી સમારેલી કોથમીર નાખવી. પછી એક બાટલી પાણી રેડી ચમચ કરવી. ચડી રહેવા આવે ને ૨ તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવી તઇયાર થાય ને ઉતારવા.

## નાο ૨૨૯. ચણાની દાળમાં દુધીનું શાક.

૦॥ શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવી, તથા એક શેર દુધીને કાપી છોલીને નાના કટકા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી ૦। તોલો જીરૂં નાખી તેમાં ચણાની દાળ પાણીમાં-થી કહાડી વઘારવી અને ૦॥ શેર પાણી નામવું. દાળ અધકચડી ચડે પછી ઉપરથી દુધી આપીને ૦॥। તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો ધાણાજીરૂં ને મરી તથા ૨ વાલ હળદ ભભરાવી એકરસ કરવું. પાણી બળી રહેને દાળ ચડી ગયા પછી ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું. વધારે લેહેઝતદાર કરવા સારૂ જોઇએ તો બે તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખી ચુલેથી ઉતારવું.

## નાο ૨૩૦. ચણાની દાળમાં તુરીયાંનું શાક.

૦॥ શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, તથા એક શેર તુરીયાં સમારી ઝીણાં ટુકડા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી ૦॥ તોલો છુંદેલું આદુ નાખી, તેમાં ચણાની દાળ પાણીમાંથી કહાડીને વઘારવી, અને ૦॥ શેર પાણી નામવું. દાળ અધકચડી ચડે, પછી ઉપરથી સમારેલાં તુરીયાં આપવાં. પછી તે ઉપર ૦॥। તોલો

મીઠું, ૦ll તોલો ધાણાજીરૂં અને મરી, તથા બે વાલ હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી. દાળ બરાબર ચડી રહે ને ઉતારતી વખત બે તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખવું.

## નં૦ ૨૩૧. ચણાની દાળમાં કોહોળાંનું શાક.

૦ll શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવી, તથા એક શેર કોહોળાંને છોલી બારીક કટકા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી કાપી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં ચણાની દાળ આપી ૦ll શેર પાણી રેડવું. તે ઉપર કોહોળું નાખી ૧ તોલો મીઠું, ૦lll તોલો ધાણાજીરૂં, ૦ll તોલો મરી અને ૩ વાલ હળદ નાખી તળે ઉપર કરવું. પાણી બળી રહે ને દાળ ચડી જાય પછી ઉતારવું.

## નં૦ ૨૩૨. ચણાની દાળમાં ભાજીનું શાક.

મેથીની ભાજી, કુરલાની ભાજી, ભરૂચી ભાજી, વગેરેમાંથી કોઇપણ એક જાતની ભાજી ૧ શેર લઇ ધોઇ સમારી બારીક કાપવી. પછી ૦ll શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક આગળથી પાણીમાં પલાળી રાખી હોય તેને નીતારી ભાજી સાથે મેળવવી. પછી બે તોલા ઘીમાં ૦l તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો. તેમાં ચણાની દાળ અને ભાજી નાખવી અને તે ઉપર ૦l શેર પાણી રેડીને ૦lll તોલો નીમક, ૦ll તોલો ધાણાજીરૂં, અને મરી, તથા ૨ વાલ હળદ ભભરાવી તળે ઉપર કરવું. ભાજીનું છુટેલું પાણી બળી જાય ને દાળ ચડી રહે પછી બે તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખી ઉતારવું અને લીંબુ નીચવી ખાવું.

## નં૦ ૨૩૩. ચણાની દાળમાં અળુના પાતરાંનું શાક.

૦ll શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, અને એક શેરને આસરે અળુના પાતરાંને બારીક સમારી દાળમાંનું પાણી નીતારી તેમાં મેળવી દેવાં. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી ૦ll તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં ચણાની દાળ અને અળુના પાતરાં વઘારી ૦ll શેર પાણી રેડવું. પછી ૧ તોલો નીમક, ૦ll તોલો ધાણાજીરૂં, ૦ll તોલો મરી, ૩ વાલ હળદ, અને ૦ll તોલો કોકમને થોડાં પાણીમાં કાલવી અંદર આપવું, અને ચમચ કરવી. પાણી સુકાય ને દાળ ચડી રહે એટલે બે તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખી ઉતારવું. અળુના પાતરાંની માફક અળુના દાંડાની તરકારી પણ ચણાની દાળમાં થશે.

## નાο ૨૩૪. ચણાની દાળમાં કોબીનું શાક.

ાા શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક આગમચથી પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, તથા એક શેર કોબીના પાતરાં બારીક કાપવાં. દાળમાંથી પાણી નીતારી તેમાં કોબી મેળવવી. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો. એ વઘારમાં તરકારી આપી ાા શેર પાણી રેડવું. પછી ૧ા તોલા મીઠું, ાા તોલા ધાણાજીરૂં, ાા તોલો મરી, ૨ વાલ હળદ અને ાા તોલો ગરમ મસાલો એ સર્વે એકઠો મેળવીને અંદર નાખવો અને ચમચ કરવી. પાણી સુકાય એટલે બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવીને ઉતારવું. કોબીના દાંડા વાયુ પેદા કરે છે, માટે તે લેવા નહી.

## નાο ૨૩૫. ચણાની દાળમાં દીલપસંદ.

ાા શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખવી, તથા એક શેર દીલપસંદને છોલી નાહના કટકા કરવા. દાળમાંથી પાણી નીતારી તેને દીલપસંદમાં મેળવવી, અને એ બેઉને ૨ તોલા ઘીમાં ા તોલો રાઇ સારીપેઠે તતડાવી તેમાં વઘાર કરવો. પછી તે ઉપર ાા શેર પાણી રેડી ાાા તોલો મીઠું, ાા તોલો ધાણાજીરૂં તથા મરી અને બે વાલ હળદ ભભરાવી તળે ઉપર કરવું. પાણી સુકાય અને દાળ ચડી ગયા પછી ઉતારી લીંબુ નીચવી સ્વાદ લઇ ખાવું. દીલપસંદ લીલાં મોટાં આરંજના ઘાટ અને રંગના ક્રાફ્રડ માર્કેટમાં બે ત્રણ દોઢીયે શેરને હીસાબે વેચાય છે.

## નાο ૨૩૬. ચણાની દાળમાં તરેહવાર તરકારી.

કારેલાં, કંટોલાં, ચીભડાં, ગલકાં, મુળા, કેળાંના ફુલ, પરવળ, પટેટા, પંડોળાં વગેરેનું ચણાની દાળમાં શાક થાય છે. આ માંહેલી કોઇ પણ એક જાતની તરકારી ૧ શેર લઈ સમારીને નાહના કટકા કરવા. પછી ાા શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં ભીંજવી રાખી હોય તેને પાણીમાંથી કહાડી તરકારીમાં મેળવવી, અને તેને ૨ તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં વઘારવી, અને તેમાં જોઇતું પાણી રેડી ૧ તોલો મીઠું, ાાા તોલો ધાણાજીરૂં, ાા તોલો મરી તથા ૨ વાલ હળદ ભભરાવી એકરસ કરવું. પાણી સુકાય અને તરકારી તથા દાળ ચડી જાય, પછી બે ત્રણ તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવી ઉતારવું.

## નાં૦ ૨૩૭. મગની દાળમાં તરેહવાર તરકારી.

મંડોળાં, ગલકાં, તુરીયાં, કોહોળું, પરવળ, પટેટા, મુળા, મેથીની ભાજી વગેરેનું મગની દાળમાં શાક થશે. આ તરકારીમાંથી જે એક જાતની પસંદ હોય તે ૧ શેર લઈ સમારી બારીક કાપવી, અને ૦ાા શેર મગની દાળને બે કલાક આગમચ પાણીમાં ભીંજવી રાખી હોય, તેમાંનું પાણી કહાડી નાખી તેમાં તરકારી મેળવવી. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં દાળ તથા તરકારી નાખી જોઇતું પાણી રેડવું, અને ઉપર ૧ તોલો મીઠું, ૦ાા તોલો ધાણાજીરૂં, અને મરી, તથા ૩ વાલ હળદ ભભરાવી એકરસ કરવું. પાણી સુકાય અને તરકારી તથા દાળ ચડી જાય, પછી ઉતારતી વખતે તેમાં ૨ તોલા કોપરાંનુ ખમણ નાખવું.

## નાં૦ ૨૩૮. ચણાના આટામાં મુળાનું શાક.

૦ાા શેર મુળાના દોઢ ઇંચ જેટલા લાંબા કટકા કરી, તેની ઉભી પાંચ સાત ચીરો કરવી. પછી બે તોલા ઘીમાં ૦ા તોલો રાઇ તતડાવી તેમાં મુળાની ચીરો નાખી વઘારવી, અને ૦ા શેર પાણી રેડવું. પછી ૦ાા શેર ચણાના આટામાં ૧ તોલો નીમક, ૦ાા તોલો ધાણાજીરૂં અને મરી, ૨ વાલ હળદ તથા બે તોલા કોપરાંનું ખમણ બરાબર એકરસ કરી તેમાં ૦ાા શેર પાણી રેડી આટાને કઢી જેવો પાતળો કરવો, અને તે મુળામાં નાખી ચમચ કરી સીજી રહે ને ઉતારવું, અને લીંબુ નીચવી ખાવું.

## નાં૦ ૨૩૯. સરકો.

કોપરાંનું ખમણ, ખસખસ અને બદામ, દર બે તોલા, મીઠું ૦ાા તોલો, જીરૂં, મરી અને આદુ, દર ૦ા તોલો, આ સર્વે જણસોને એકઠી કરી બારીક આટા જેવું પીસવું. પછી તેમાં એક શેર પાણી રેડી બરાબર મેળવવું, અને તેમાં બે ત્રણ લીંબુનો રસ નીચવવો, એટલે સ્વાદદાર સરકો બનશે. કપડાંએ ગાળી કહાડી ઉપયોગમાં લેવો.

## નાં૦ ૨૪૦. સરકી.

તુવરની દાળ બાફ્યા પછી બાકી વધેલું પાણી જેને ઓસામણ કહે છે તે ૦ાા શેર લેવું, અને તેમાં ૦ા તોલો મરી, ધાણા, જીરૂં, અને આદુને બારીક પીસીને મેળવવું. પછી એક કાકડીને ખમણીને તેમાં મેળવવી. કાકડી નહીં હોય તો બે કાંદાનો છુંદો અથવા ખાંમો કરીને તેમાં મેળવવો.

તે ઉપર એક જુદી બારીક કાપેલી કોથમીર નાખી એ લીંબુનો રસ નીચવવો, એટલે સ્વાદદાર સરકી તઇયાર થશે, જેને કુરદાળ અથવા તુવર પલાવપર થોડી થોડી નામી ખાવી.

## નાο ૨૪૧. અનેનાસ મીઠું.

એક રતલ અનેનાસ સમારી તેના ટુકડા કરવા. પછી એક શેર ગોળ યા ખાંડમાં ૧ાા બાટલી પાણી રેડી શીરો બનાવવો. ઉપર કચરો તરી આવ્યો હોય તે કહાડી નાખી, તેમાં અનેનાસના ટુકડા નાખી તે રાતા થાય અને તેમાં શીરો પચી રહે ને ચુલેથી ઉતારી ખપમાં લેવું.

## નાο ૨૪૨. અળુખડાંનું શાક.

અળુના પાતરાંને પત્તરવેળના પાતરાં કહે છે. તે પાતરાંની નીચે જમીનમાં કંદ થાય છે, તેને અળુખડાં કહે છે. એક શેર અળુખડાં છોલી કટકા કરી એ બાટલી પાણીમાં બાફવાં. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એ કાંદાની કાતરી લાલ કરી ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં અળુખડાં વઘારવાં, અને તે ઉપર ાાા તોલો નીમક, ાા તોલો મરી, ા તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો તથા એ વાલ હળદ નાખી એકરસ કરવું. પછી ૩ તોલા કોકમને ા શેર પાણીમાં ચોળી, તે પાણી રેડવું અને સીજી રહે ને ઉતારવું.

## નાο ૨૪૩. અંજીરનું શાક.

એક રતલ સુક્કાં અંજીર લેવાં અને તે દર એકના બે કટકા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં ા તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં અંજીર આપી ાા શેર દુધ રેડવું, અને ધીમી આંચે રાખી રસરસતાં રહે તેમ ઉતારી ખપમાં લેવાં. અંજીર કાચાં હોય તો તેને કાપી દર એકના ચાર કટકા કરવા. પછી તેને ઉપર લખ્યા પ્રમાણે વઘારી, તેમાં ાા તોલો નીમક, ા તોલો મરી અને ધાણાજીરૂં, તથા બે વાલ હળદ નાખી ચમચ કરવી, અને એક નાળીયેરના ખમણનું ાા શેર દુધ કહાડી તેમાં નામવું અને સીજી રહે ને ઉતારવું.

## નાο ૨૪૪. અંબાડાનું શાક.

એક શેર અંબાડા લેવા અને દરએકને કાપી ચાર કટકા કરવા. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં અંબાડાને વઘારવા, અને તે ઉપર એક તોલો નીમક, ાા તોલો મરી, અને બે વાલ હળદ આપી ઢાંકણપર પાણી નામી ધીમી

આંચે થવા દેવા. અધકચડાં થાયને તેમાં ચાર તોલા ગોળનું ૦ા શેર પાણી કરી નામવું, અને તઇયાર થાયને ઉતારવું. અંબાડાની ભાજીને વઘારીં ખાટી મીઠી પકાવીને પણ ખવાય છે.

## નાo ૨૪૫. આરીયાંનું શાક તથા સંભારીયાં.

એક શેર આરીયાં જેને સુરતી ચીભડાં પણ કહે છે, તેને છોલી નાના કટકા કરવા. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી ૦ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં આરીયાં વઘારવાં અને તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી, ૦ા તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો તથા બે વાલ હળદ નાખી ચમચ કરવી. સીજી રહેને ઉતારવું. આરીયાંના સંભારીયાં કરવાં હોય તો તેને છોલી દર એકની ઉભી ચાર ફાડ જોડાયલી રહે તેમ કરવી અને તે ફાડમાં બે તોલા કોપરાંનું ખમણ, બે તોલા ચણાનો આટો, ૦ાા તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી, ૦ા તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો તથા ૨ વાલ હળદ, આ સર્વેને એકરસ કરી થોડો થોડો અંદર ભરવો, અને ઉપર લખ્યા મુજબ તેને વઘારવાં અને તે ઉપર એક વાલભાર ખારાને પાંચ તોલા પાણીમાં કાલવી તેમાં રેડવું, એટલે સંભારીયાં ચડીને માવા જેવાં નરમ થશે.

## નાo ૨૪૬. આંબાકળિયો.

એક શેર ગોળ અથવા ખાંડમાં ૧ાા શેર પાણી રેડી તેને ચુલે મુકવું, અને કચરાની છારી ઉપર તરી આવી હોય તે કહાડી નાખી, તેમાં ૦ાા શેર છોલેલા આખા નાના કાંદા નાખવા. કાંદા અધકચડા ચડે એટલે તેમાં પાંચ છોલેલી કાચી કેરીના ટુકડા ગોટલાં સાથે અને બે છોલેલાં અનેનાસના ટુકડા એ બંનેને એક કલાક આગળથી પાણીમાં ભીંજવી રાખ્યાં હોય તે અંદર આપી દેવાં. પછી ધીમી આંચ રાખી સર્વે સીજી રહે ને બરાબર ચાસપર આવે એટલે તેમાં ૦ાા તોલો ઘી નાખી સહેજવારમાં ઉતારવું. ખાંડના કરતાં ગોળ નાખ્યાથી આંબાકળીયો વધારે સ્વાદીષ્ટ બનશે. ૦ાા તોલો ઘી નાખ્યાથી આંબાકળીયો મજાનો છુટો રહેશે. કેરી અને અનેનાસ પાક્કાં અને મીઠાં હોય, ખાટાં નહી હોય, તો પાણીમાં ભીંજવવાની બીલકુલ જરૂર નથી.

## નાo ૨૪૭. કટલેસ તરકારીના.

કોઇપણ સુક્કી તરકારી જેવી કે પટેટા, કંદ, સુરણ, લીલા વટાણા ડબલબીંજ વગેરેના કટલેસ થઇ શકશે. એવી સુક્કી તરકારી એક શેર લઇ પાણીમાં બાફી છોલીને માવા જેવી ઘુંટી નરમ કરવી. પછી ૦ાા તોલો નીમક,

ા તોલો મરી, હળદ, ધાણાજીરૂં, અને બારીક છુંદેલું આદુ, એક સમારેલી કોથમીર તથા ત્રણ ચાર ફુદનાના પાતરાં, એ સર્વે મસાલો વાટી તરકારીના માવામાં ભેલીને એકરસ કરવો. પછી એમાંથી થોડું થોડું લઇને હાથેલી-પર જોઇતા ઘાટના અને કદના કટલેસ થાપવા, અને તેને ઘઉંના રવામાં અથવા પાંઉંના ભુકામાં રગદોળવા. પછી ત્રણ તોલા ઘઉંના દુધને ા શેર પાણીમાં પીગળાવી તેમાં કટલેસ બોળી કહાડવા, અને ાા શેર ઘીને પેણામાં કકડાવી તેમાં તળી નાખવા.

## ના૦ ૨૪૮. કડવાંબીજનું શાક.

એક શેર લીલાં અથવા સુક્કાં કડવાંબીજને પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં વઘારવાં. અધકચડાં થાય એટલે તેમાં પાંચ જુડી સમારેલી કોથમીર અને ત્રણ કાંદા કાપી નાખવા, અને તે ઉપર એક તોલો નીમક, અને ાા તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ા થી ાા શેર પાણી રેડી કડવાંબીજ ચડી રહે ને ઘી ઉપર આવે એટલે ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું.

## ના૦ ૨૪૯. કમરખનું શાક.

એક શેર પાકાં પીળા રંગના કમરખોને કાપી કટકા કરવા, અને ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં નાખી વઘારવા. પછી ૧ તોલો નીમક, ાા તોલો મરી અને બે વાલ હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી, અને બે તોલા ગોળને નવટાંક પાણીમાં ડોહોવી ઉપર રેડવું અને પાણી સુકાયને ઉતારી પાડવું.

## ના૦ ૨૫૦. કાકડીનું શાક અથવા સંભારીયાં.

મધ્યમ કદની ચાર કાકડી છોલી કાતરીઓ પાડવી. પછી ૧ તોલો નીમક, ાા તોલો મરી, ધાણાજીરૂં, તથા છુંદેલું આદુ, એક જુડી સમારેલી કોથમીર, ૨ વાલ હળદ, અને ૩ પાતરાં ફુદનાના લેવાં. એ સર્વે મસાલાને વાટી તેમાં કાકડી ખરમેટવી. પછી ૨ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં કાકડી નાખી વઘારવી. ચડી રહેને ઉતારતી વખતે ૨ તોલા કોપરાંનું ખમણુ ભભરાવવું. કાકડીના સંભારીયાં કરવાં હોય તો કાકડીને છોલી ગંડેરી રોકા બે ઇંચ મોટા ગોળ કટકા કાપવા. તેની એક બાજુએથી જોડાયલી ચાર ફાડ પાડવી, અને તે ફાંડમાં ઉપર લખેલા મસાલામાં બે તોલા કોપરાંનું ખમણુ તથા બે તોલા ચણાનો આટો ઉમેરી વાટીને ભરવો.

પછી તેને વઘારવાં અને સીજી રહેને ઉતારી ખાવાં. કાકડીની તરકારીમાં મુદ્દલ પાણી નાખવું નહીં.

## નાο ૨૫૧. કારેલાંનું શાક.

૧ શેર કારેલાંની કંગન ઓખવી નાખી તેની કાતરીઓ કરવી. તેમાં ૨ તોલા નીમક સારી પેઠે ચોળીને ચાળણીમાં નાખવું, અને ઉંધું ઢાંકણ ઢાંકી ઉપર વજન મુકવું, એટલે તેમાંનું કડવું પાણી થોડા વારમાં નીતરી જશે. પછી ૩ તોલા ઘીમાં એ કાંદાનો વઘાર કરી તેમાં કારેલાં ધોઇને નાખવાં અને તે ઉપર ૦। તોલો મરી અને ધાણાજીરાંનો મસાલો નાખી ચમચ કરવી. કારેલાં ચડી રહેવા આવે એટલે ૦। શેર ગોળ નવટાંક પાણીમાં કાલવી અંદર નાખવો. કારેલાં ખાટાં મીઠ્ઠાં કરવાં હોય તો એ તોલા આમલી અથવા કોકમનું નવટાંક પાણી કરી તેમાંજ ગોળ ડોહોવી અંદર રેડવું, અને ચમચ કરવી. પાણી સુકાયને ઉતારવું.

## નાο ૨૫૨. કારેલાંના સંભારીયાં.

એક શેર કારેલાં લઇ તેને એક બાજુથી ઉભાં વચમાંથી ચીરવાં, અને તેમાં ૨ તોલા નીમક ભરી ચાળણીમાં નાખી તે ઉપર ઉંધું ઢાંકણ ઢાંકી ઉપર વજન રાખી મુંકવું, એટલે થોડીવારમાં તેમાંનું કડવું પાણી નીતરાઇ જશે. પછી કારેલાંને સારી પેઠે ધોઇને, ૦। તોલો મરી, ૦। તોલો છુંદેલું આદુ તથા ધાણાજીરૂં, એ વાલ હળદ, એક જુડી સમારેલી કોથમીર, એક તોલો કોપરાંનું ખમણ અને એ તોલા ચણાનો આટો એ સર્વેને વાટી નાખી ચીરેલાં કારેલાંમાં થોડું થોડું ભરવું. પછી ઘઉંના રવામાં અથવા પાંઉંના સુક્કા ભુકામાં રગદોળી, પેંણામાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી, તેમાં કારેલાંના સંભારીયાં આપી, સારી પેઠે રાતાં કરીને બાહેર કહાડવાં.

## નાο ૨૫૩. કૉલીફ્લાવરનું શાક.

એક શેર કૉલીફ્લાવર, જેને કોબીનાં ફુલ પણ કહે છે, તેને સમારી એક બાટલી પાણીમાં બાફી પાણી નીતારી નાખવું. બાફતી વખતે એક તોલો વરીયાળીની પોટલી બાંધી અંદર નાખવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં એ કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં કૉલીફ્લાવર વઘારવાં, અને તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ૦॥ તોલો મરી અને ૦॥ શેર કોપરાંનું દુધ અથવા ગાય યા ભેંશનું દુધ રેડી ધીમી આંચે ચડવા દઈ ઉતારવું. કૉલીફ્લાવરના દાંડા વાયુ પેદા કરે છે, માટે તે લેવા નહી.

## ના૦ ૨૫૪. કેળાનું શાક.

પાંચ વસાઇગરાં ત્રણુધારી કાચાં કેળાં છોલી તેના નાના કટકા કરવા. પછી ૨ તોલા ઘીમાં ૦। તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં કેળાં આપી, ૦॥ તોલો મીઠું નાખી ચમચ કરવી. પછી ૦॥ શેર પાણીમાં ૦। શેર ગોળ ડોહેાવી અંદર આપવું અને કેળાં ચડી રહેને ઉતારવાં.

## ના૦ ૨૫૫. કેળાં તળેલાં.

પાંચ વસઇગરાં પાકાં કેળાં છોલી તેની ગોળ કાતરીઓ કરવી, અને કઢાઇમાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં કેળાં લાલ થાય, ત્યાં સુધી તવેથાવડે હલાવીને તળવાં, અને નીચે ઉતારી ઠંડાં પડેને ખાવાં.

## ના૦ ૨૫૬. કેળાંને મેથીની ભાજીનું શાક.

પાંચ વસાઇગરાં પાકાં કેળાં છોલી તેની પાતળી કાતરીઓ કરવી, અને તેમાં ૦॥ શેર મેથીની ભાજી સમારી મેળવી દેવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી, ૦। તોલો જીરૂં નાખી, તેમાં કેળાં તથા ભાજી નાખી વઘારવાં, અને તે ઉપર ૦॥ તોલો મીઠું, ૦। તોલો મરી તથા ૨ વાલ હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી. ભાજીમાંનું છુટેલું પાણી સુકાયને ઉતારી ખપમાં લેવું.

## ના૦ ૨૫૭. કોબીનું શાક.

એક શેર કોબીનો દડો સાફ કરી તેનાં ચાર ફાડચાં કરવાં, અને એ બાટલી જેટલાં પાણીમાં એક તોલો નીમક નાખી તેમાં બાફવાં. બાફતી વખતે એક તોલો વરીયાળીની પોટલી બાંધી અંદર નાખવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં કોબીને તળી કહાડી, તે ઉપર ૦॥ શેર કોપરાંનું અથવા ભેંસનું દુધ રેડવું, અને ૦॥ તોલો મરી ભભરાવી ધીમી આંચ રાખી તતડેને ઉતારવું. બીજી રીતે પકાવવી હોય તો કોબી બાફીને ઝીણી કાપી નાખવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી કોબી તેમાં વઘારવી. તે ઉપર ૦॥ તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો મરી અને ૨ તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવી ચમચ કરવી, અને ૦। શેર દુધ અથવા કોપરાંનું દુધ રેડીને ઘી પર આવે એટલે ઉતારી ખપમાં લેવું. કોબીના દાંડા વાયુ પેદા કરે છે, માટે તે લેવા નહીં.

## નં૦ ૨૫૮. કોહોળું ખાટું મીઠું.

એક શેર કોહોળાંને છોલી નાના કટકા કરવા અને તેને ૨ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી, ૦ તોલો જીરૂં નાખી તેમાં વઘારવા. પછી ૦ા શેર ગોળમાં દોઢ બાટલી પાણી નામી ચુલે મુકી કકડો પાડવો. ઉપર તરી આવેલી કચરાની છારી કહાડી નાખી તેમાં કોહોળાંના કટકા નાખી ચડવા દેવા. ચડીને નરમ થાય એટલે તેમાં ત્રણ તોલા કોકમનું નવટાંક પાણી કરી રેડવું અને ૦ા તોલો નીમક પણ સાથેજ નાખવું. પાણી સુકાય એટલે ઉતારી ખાટાં મીઠાં કોહોળાંનો સ્વાદ લેવો.

## નં૦ ૨૫૯. કોહોળાંની ખીર.

એક શેર કોહોળાંને છોલી બારીક કટકા કરી એક બાટલી પાણીમાં નરમ બાફીને ઘુંટી નાખવું. પછી તેમાં ૦ા શેર દૂધ અથવા એક નાળીયેર-ના ખમણનું દુધ કહાડી રેડવું અને ૦ા શેર ખાંડ અથવા ગોળ નાખી ઘુંટીને ધીમી આંચે સીજવા દેવુ. તઇયાર થાય એટલે ઉપર ૦ તોલો એળચી, તથા ૦ા તોલો ખમણેલું જાયફળ ભભરાવવું.

## નં૦ ૨૬૦. કોહોળું ને ગોવારની શીંગનું શાક.

૦ા શેર કોહોળું તથા ૦ા શેર ગોવારની શીંગને સમારી બારીક કરવી. પછી ૨ા તોલાં ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી ઉપલી તરકારી તેમાં વઘારવી. તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ૦ા તોલો મરી અને ૦ તોલો હળદ નાખી એકરસ કરવું, અને ૦ા શેર ગોળને એક બાટલી પાણીમાં ડોહોવીને રેડવું. સારી પેઠે ચડેને ઉતારવું.

## નં૦ ૨૬૧. કોહોળાંના પનેલા.

ત્રણ શેર પાકાં કોહોળાંને છોલી મોટા કટકા કરી બે બાટલી પાણીમાં બાફવા. પછી એક શેર ચોખાનો આટો તેમાં નાખી ચુલા ઉપર ખુબ ઘુંટી માવા જેવું નરમ કરવું, અને તેમાં ૧ા શેર ગોળ નાખવો. ગોળનું પાણી સુકાય એટલે ઉતારી તેમાં અર્ધું ખમણેલું જાયફળ, અને ૦ તોલો એળચી ખાંખરી કરી નાખવી. પછી એક મોટું તપેલું અર્ધું પાણીથી ભરી ચુલાપર ઉકાળવા મુકવું. પછી કેળના પાતરાં ઉપર તઇયાર કીધેલા કોહોળાંમાંથી લીંબુ જેટલા ચપટા ઉંડાઓ થાપી ગોઠવવા, અને તેની ઉપર બીજું પાતરૂં દાબીને ઢાંકવું. હવે પેલા ગરમ થવા મુકેલા પાણીના તપેલા ઉપર બોહું અથવા ચાળણી મુકી તે ઉપર પેલું

ઉંડાઓવાળું પાતરૂં ગોઠવી પાણી ઉકળવા દેવું, અને ઉંડાઓ બફાઈ તઇયાર થાયને ઉતારવા. વધારે સ્વાદીષ્ટ કરવું હોય તો કોહોળાંને પાણીને બદલે દુધમાં બાફવું. જોઇએ તો ઘટ કપડાં ઉપરજ ઉંડાઓ ગોઠવી તેને તપેલાં ઉપર ઓચ્છું મુકયા વગર બાંધી લેવું અને ઉપર ઢાંકણુ ઢાંકી બફાઈ રહેને ઉતારવું.

## નાο ૨૬૨. કોઠીમડાંનું શાક.

એક શેર કોઠીમડાંને પાતળાં છોલી તેની બારીક કાતરીઓ પાડવી. પછી બે તોલા ઘીમાં ૧ કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં કોઠીમડાં વધારવાં અને તે ઉપર ‌ા તોલો નીમક, ‌ο તોલો મરી, તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો અને બે વાલ હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી, અને બે લીંબુ જેટલાં કોકમનું ο શેર પાણી કરી અંદર નામવું. પાણી સુકાઈ રહે એટલે ઉતારવું. કોઠીમડાંના બીજ કહાડી નાખવાં.

## નાο ૨૬૩. કંદનું શાક.

એક શેર રતાળુ અથવા કમોદીયો કંદ છોલી નાના કટકા કરવા. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વધાર કરવો. તેમાં કંદના કટકા નાખી, તે ઉપર ાા તોલો નીમક, ‌ા તોલો મરી અને ધાણાજીરાંનો મસાલો તથા એક જુડી સમારેલી કોઠમીર નાખી ચમચ કરવી, અને ાા શેર પાણી નાખી ચડી રહેને ઉતારવું.

## નાο ૨૬૪. કંદ તળેલો.

એક શેર રતાળુ અથવા કમોદીયો કંદ પાણીમાં બાફીને છોલી નાખવો, અને તેના ચોરસ નાહના ટુકડા કરવા. પછી ο શેર ઘીમાં તેને બદામી રંગનો તળવો અને નીચે ઉતારી ‌ા તોલો નીમકનું થોડું પાણી કરી તે ઉપર છાંટવું, અને પાછું જરા ચુલે મુકી સહેજ વારમાં ઉતારી પાડવું. કંદ બાફયા વગર પણ તળાશે.

## નાο ૨૬૫. કંદ ચાસ પાયલો.

એક શેર રતાળુ અથવા કમોદીયો કંદ પાણીમાં બાફીને છોલી નાખવો, અને તેની માફકસરની કાતરીઓ પાડવી અને તેને ο શેર ઘીમાં બદામી રંગનો તળી નાખવો. પછી ο॥ શેર ખાંડમાં અર્ધી બાટલી પાણી રેડી ચુલે મુકવું, અને તેની ઉપર તરી આવેલી કચરાની છારી કહાડી નાખી તેમાં

કંદની કાતરીઓ આપી દેવી, અને ધીમાં અંગારે રગરગવા દેવું એટલે કંદ ચ્યાસ પીને મીઠો થશે.

## નાο ૨૬૬. કંદ બાફેલો.

ાા શેર સકરકંદને પાણીમાં બાફી યા ભેભરતમાં ભુંજીને છાલ કહાડી નાખવી, અને તેના નાના કટકા કરવા અથવા તો તેને ચમચાથી ઘુંટી નાખવો. પછી તેમાં એક પ્યાલો મીઠું ગરમ દુધ અંદર મેળવી ઘઉંની રોટલી સાથે સ્વાદ લઈ ખાવું.

## નાο ૨૬૭. કંટોલાંના કવાબ.

એક શેર કંટોલાં બારીક કાપીને બાફવાં. પછી એ વાલ હળદ, ાા તોલો મીઠું, ા તોલો મરી, છુંદેલું આદુ, તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો અને એક જુડી સમારેલી કોથમીર, આ સર્વે મસાલો વાટી કંટોલાંમાં નાખી એકરસ કરી ગોળ દડા વાળી ચણાના આટામાં રગદોળવા. પછી કઢાઇમાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં તળવા, અને લાલ થાયને ઉતારી લીંબુ નીચવી સ્વાદ લઇ ખાવા.

## નાο ૨૬૮. કંટોલાં તળેલાં.

એક શેર કંટોલાંની કાતરીઓ કરવી. પછી ા શેર ઘી કઢાઇમાં કકડાવી તેમાં તેને તળવી. તળતી વખતે તેને ફેરવ ફેરવ કરવી. તઇયાર થયા પછી તેને ઉતારી ાા તોલો નીમક અને ા તોલો મરી વાટીને તેની ઉપર ભભરાવવું. કેટલાકો કંટોલાંનો સહેજ કડવાસ કહાડી નાખવા સારૂ તેને પહેલાં છરીથી જરા ઓખવી નાખી, પછી કાતરી કરે છે.

## નાο ૨૬૯. કંટોલાંનું શાક.

એક શેર કંટોલાંના બબે ટુકડા કરવા. પછી ૩ તોલા ઘીમાં એ કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં કંટોલા નાખી વઘારવાં, અને તે ઉપર ાા તોલો નીમક, તથા ા તોલો મરી નાખી ચમચ કરવી. ધીમી આંચે રાખી ચેડવતી વખતે બે ત્રણ વાર ચમચથી કંટોલાં તળે ઉપર કરવાં.

કંટોલાં મીઠાં કરવાં હોય તો ૫ તોલા ગોળ થોડાં પાણીમાં ડોહોવી, પાંચ મીનીટ ઉતારવા આગમચ તે અંદર રેડવું.

## નાο ૨૭૦. કંટોલાં ખમણના.

એક શેર મોટાં કંટોલાંના બબે ટુકડા કરી તેમાંનાં બીજ તથા તેનો ગર કોતરી કહાડવો. પછી એક નાળીયેરના ખમણને ઘીમાં તળીને લાલ

કરવું, અને નવટાંક ખાંડ અંદર મેળવવી. એ મીઠાં ખમણને કટોલાંમાં ભરી દોરાથી બાંધી લેવાં, અને તેને ૦ા શેર ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં વઘારવાં અને ૦ાા તોલો નીમક તથા ૦ા શેર પાણી આપી ધીમી આંચે થવા દેવાં. ખમણને બદલે બાફીને છુંદી નાખેલા પટેટા, નીમક મરી અને માખણ સાથે ભેળેલા, પણ કટોલાંમાં ભરાશે.

## નાં૦ ૨૭૧. ગલકાંનું શાક.

એક શેર ગલકાંને છોલી નાના કટકા કરવા. ૫ તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં ગલકાં વઘારવાં. પછી તેમાં પાંચ જુડી સમારેલી મેથીની ભાજી, ૦ાા તોલો નીમક, ૦ા તોલો મરી અને એક ચપટી હળદ નાખી ચમચ કરવી, અને ધીમે અંગારે રાખી ચડવા દેવું.

## નાં૦ ૨૭૨. ગાજરનું શાક.

એક શેર ગાજર છોલી વચમાંનો દાંડો કહાડી નાખી બારીક કટકા કરવા. પછી ૨ાા તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી ૦ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં ગાજર વઘારવાં, અને તે ઉપર એક તોલો નીમક, અને ૦ા તોલો હળદ, મરી, અને ધાણાજીરાંનો મસાલો નાખી તળે ઉપર કરવું, અને ૦ા શેર પાણી નાખી ચડવા દેવાં.

## નાં૦ ૨૭૩. ગાજર મીઠાં તથા ખાટાં.

એક શેર ગાજર છોલી ઉભી સળીઓ કરી વચમાંનો દાંડો કહાડી નાખવો, અને તેને પાણીમાં થોડીવાર બોળી મુકવી. પછી ૦ાા શેર ગોળ એક બાટલી પાણીમાં ડોહોવી ઉકાળવો, ને ઉપર તરી આવેલી છારી કહાડી નાખી તેમાં ગાજર નાખવાં, અને શીરો ઘટ થાયને ઉતારવું.

જો ગાજર ખાટાં મીઠાં કરવાં હોય તો તે ચડી રહે, એટલે ઉતારી તેમાં ત્રણ ચાર લીંબુનો રસ નીચવવો.

## નાં૦ ૨૭૪. ગોવારની શીંગનું શાક.

એક શેર ગોવારની શીંગ સમારી બબ્બે કટકા કરી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં વઘારવી, અને તે ઉપર એક તોલો નીમક, ૦ા તોલો મરી અને બે વાલ હળદ સાથે મેળવી શીંગમાં નાખી ચમચ કરવી, અને ૦ાા શેર પાણી રેડી ધીમે અંગારે ચડવા દેવી. ચડી

રહ્યા પછી સ્વાદને ખાતર જોઇએ તો ત્રણ તોલા કોકમનું ૦। શેર ડોહોળું કરી રેડવું અને પાણી સુકાય ને ઉતારવું.

## ના૦ ૨૭૫. ગોવારની શીંગનો પાટીયો.

ગોવારની શીંગનો પાટીયો નં૦ ૨૦૫ ની વાનીમાં લખ્યા મુજબ કરવો. ખટાશને સારૂં જોઇએ તો આંબોસીને બદલે ત્રણ તોલા કોકમનું ૦। શેર પાણીમાં ડોહોળું કરી રેડવું.

## ના૦ ૨૭૬. ઑલકૉલનું શાક.

એક શેર ઑલકૉલ છોલી પાતળી કાતરી કરી બે બાટલી પાણીમાં બાફી પાણી નીતારી કહાડવું. બાફતી વખતે એક તોલો વરીયાળીની પોટલી બાંધી તેમાં નાખવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી, તેમાં ઑલકૉલ વધારવા. તે ઉપર સવા તોલો નીમક, ૦॥ તોલો મરી, બે વાલ હળદ અને એક નાળીયેરના ખમણનું દુધ કહાડી તેમાં રેડવું અને ચમચ કરી ધીમી આંચે સીજી રહે ને ઉતારવું.

## ના૦ ૨૭૭. ચીભડાંનું શાક.

એક શેર કાચાં ચીભડાંને સમારી કાપી નાના ટુકડા કરવા. પછી એક તોલો ઘીમાં ૦। તોલો જીરૂં આપી વઘાર કરવો, અને તેમાં ચીભડાંના ટુકડા નાખવા. પછી તે ઉપર ૦॥ તોલો નીમક, બે વાલ હળદ અને ૦॥ તોલો મરી ભભરાવી એકરસ કરી, ૦। શેર પાણી રેડી ચડવા દેવાં. પાણી બળી રહે ને ઉતારવું.

## ના૦ ૨૭૮. ચીભડું ખાટું મીઠું.

એક શેર ચીભડું છોલી નાના કટકા કરવા. પછી ૦॥ શેર ખાંડમાં ૧ બાટલી પાણી નાખી ઉકાળવું. ૦॥ બાટલી શીરો રહે એટલે તેમાં ચીભડું નાખી, શીરો તેમાં પચી રહે ત્યાં સુધી ચુલે રાખી ઉતારવું. ઉતારીને બે ત્રણ લીંબુનો રસ નીચવવો.

## ના૦ ૨૭૯. ચોધારીનું શાક.

એક શેર ચોધારી સમારી ઉભી ચીરવી અને તેના નાના કટકા કરવા. ૦। શેર નાના કાંદા છોલી ચોધારીમાં મેળવવા. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં તરકારી વઘારવી, અને તે ઉપર એક તોલો નીમક અને ૦॥ તોલો મરી નાખી ચમચ કરવી.

અને ાા બાટલી પાણી રેડી ચડી રહેવા આવે, ત્યારે થોડું કોપરાંના ખમણનું દુધ રેડવું.

## ના૦ ૨૮૦. ચોળા વઘારેલા.

એર શેર સુક્કા ચોળા ૧ાા બાટલી પાણીમાં નરમ બાફી નાખવા. પછી ૩ તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં ાા તોલો છુંદેલું આદુ અને ા તોલો હળદ નાખી ભુજવું, અને તેમાં બાફેલા ચોળા નાખી વઘારવા. તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ાા તોલો મરી તથા ધાંણા-જીરાંનો મસાલો અને ૧ જુડી સમારેલી કોથમીર નાખી ચમચ કરવી, અને નવટાંક પાણી રેડી પાંચ મીનીટમાં ચુલેથી ઉતારી પાડવા.

ચોળા ઘુંટેલા ખાવાનો શોખ થાય તો તેને જરા વધારે પાણીમાં માવા જેવા નરમ બાફીને પાણી નીતારી નાખવું, અને ચોળાને કડછીથી ઘુંટી નાખી તેમાં સર્વે મસાલો ભેળી દેવો, અને ઉપર લખ્યા પ્રમાણે વઘારવા.

## ના૦ ૨૮૧. ચોળાફળીનું શાક.

એક શેર ચોળીની શીંગ લેવી. જે શીંગની છાલ પાકી થઈ હોય તેને છોલીને દાણા લેવા, અને જે કુમળી હોય તેને કાપી કટકા કરવા. તેમાં ા શેર નાના કાંદા છોલીને આખા મેળવવા. નાના કાંદા નહીં હોય તો મોટા કાંદા કાપી ભેળવા. પછી ૫ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં ાા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી, ઉપલી તરકારી અંદર આપી વઘારવી. તે ઉપર ૧ા તોલો નીમક, અને ાા તોલો મરી ભભરાવી તળે ઉપર કરવું. તરકારી જરા તતડે પછી ા શેર પાણી રેડવું. સીજી રહે ને ઘી પર આવે એટલે ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

## ના૦ ૨૮૨. ચોળાફળી ને ચીભડાંનું શાક.

ાા શેર ચોળીની શીંગ તથા ાા શેર ચીભડું લેવું. બંનેને સમારી કાપી ભેળી નાખવું. પછી ૩ તોલા ઘીમાં ા તોલો જીરાંનો વઘાર કરી તેમાં ઉપલી તરકારી આપવી, અને તે ઉપર ાા તોલો નીમક, ાા તોલો મરી, ા તોલો ધાણાજીરૂં, અને બે વાલ હળદ ભભરાવી ચમચે એકરસ કરવું, અને ાા શેર પાણી રેડી તઇયાર થાય ને બે તોલા કોપરાંનું ખમણ નાખી ઊતારવું.

## ના૦ ૨૮૩. ચોળાની ભાજી.

બે જુડી ચોળાના બોકાં એટલે ચોળાના વેળાપરની "કુમળી" ભાજી લઈ તેને બારીક કાપવી. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ

કરી ૦। તોલો જીરૂં નાખી શેકવું, અને તેમાં ચોળાની ભાજી નાખી વઘારવી. તે ઉપર ૦॥ તોલો નીમક અને મરી ભભરાવી, ચમચ કરવી, અને ઢાંકણપર પાણી રેડી સીજી રહે ને ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું.

## નાં૦ ૨૮૪. ઈસ્તુ અથવા પંચ ભેળ્યું શાક.

પાંચ સાત જાતની તરકારી સાથે ભેળીને પકાવી હોય તેને પારસીઓ ઇસ્તુ કહે છે. કેટલાક હીંદુઓ એને પંચ ભેળ્યું શાક, અથવા લીલોતરીનું શાક, અથવા ઉંધીયું કરી કહે છે. ઇસ્તુના નીચે ચાર વળ આપેલા છે. ઉંધીયાંની કેટલીક તરકારીમાં સંભાર પણ ભરાય છે.

૧. પચરસી ભાજી, લીલા વટાણા, રતાળુ યા કમોદીયો કંદ, પટેટા, ટામોટા અને કાંદા. ૨. સકરકંદ, તુરીયાં, દગ્લ બીજ, મેથીની ભાજી, પટેટા અને ભીંદા. ૩. ગાજર, ચોળાની સીંગ, લાલ કોહોળું, પટેટા, પાપડી અને વેંગણ. ૪. ફ્રેન્ચબીન્સ, ચીભડું, વસઇગરાં પાકાં કેળાં, સુરણ, પટેટા, અને કાંદા.

ઉપલા વળમાંથી જે એક વળ પસંદ હોય તેની થોડી થોડી કરી એકંદર બે શેરને સુમારે તરકારી લઈ તેને ધોઇ સમારીને બારીક કાપવી. પછી એક તપેલીમાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી, ૧ તોલો છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં તરકારી નાખી તે ઉપર એક તોલો મરી તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો, ૨ તોલા નીમક, ૩ જુડી સમારેલી કોથમીર, થોડી કાપેલી સાલેરી પાસલી અને ફુદનો અને ૦। તોલો હળદ ભભરાવી સારી પેઠે ચમચથી એકરસ કરવું. ખટાશ ને સારૂં જોઇએ તો થોડાં કરમદાં અંદર આપી, ઢાંકણપર પાણી નાખી ધીમી આંચે રગરગવા દેવું. જરૂર પડે તો ઢાંકણપરનું પાણી અંદર નાખી બીજુ ઢાંકણપર પાણી રેડવું. સીજી રહે ને ઘીપર આવે એટલે ઉતારી લીંબુ નીચવી સ્વાદ લઇ ખાવું. ઢાંકણવાળા દાબડામાં કેટલાકો ઇસ્તુ બનાવે છે,

## નાં૦ ૨૮૫. સુકી તરકારીનું ઈસ્તુ.

૦। શેર કોહોળું, ૦। શેર પટેટા, ૦। શેર મીઠ્ઠા કંદ, ૦। શેર રતાળુ કંદ, ૦। શેર સુરણ અને દશ જુડી ચોલાઇની ભાજી લઇ એ સર્વે સમારી નાના કટકા કરવા. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી, તેમાં ઉપલી તરકારી વઘારવી અને તે ઉપર ૧॥ તોલો નીમક, એક તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો તથા મરી, અને ૦। તોલો હળદ નાખી એકરસ કરવું. પછી અર્ધો બાટલી પાણીમાં ૩ તોલા

કોકમ કાલવી તે પાણી અંદર રેડવું, અને ધીમી આંચે સીજવા દઇ ચડી રહે ને ઉતારવું.

## નાο ૨૮૬. ટામેટો દમપ્લીંગસ.

એક શેર સારા મેાટા ટામેાટા લઇ તેને મથાળાપરથી જરા કાતરી અંદર ગાલા પાડી બીજ કહાડી નાખવાં. પછી ાાા તોલો નીમક અને ાા તોલો મરી વાટી ા શેર બાફેલા લીલા વટાણામાં એકરસ કરી, થેાડા થેાડા વટાણાના દાણા ટામેાટામાં ભરવા, અને ૫ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં ટામેાટા શેકી પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડવા. જો ટામેાટાને ચુલાપર વધારે વાર રાખશેા તો તેમાંનેા કીમતી રસ ફોકટમાં બળી જશે. જોઇએ તો ટામેાટામાં વટાણા ભરયા વગર ઘીમાં શેકીને મરી મીઠું ભભરાવી ખાવા. ટામેાટામાં પાણી નામવું નહીં. ઢાંકણપર પાણી નામી પકાવવા.

## નાο ૨૮૭. ટામેાટા ને પટેટાનું શાક.

અર્ધો શેર પટેટાને પાણીમાં બાફી તેની છાલ છોલી નાખી દર એકના માફકસરના ટુકડા કરવા, અને ાા શેર ટામેાટાના બબે ફાડચાં કરવાં. પછી ૫ તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં ટામેાટા તથા પટેટા આપી દેવા, અને તે ઉપર ાા તોલો મીઠું અને અને મરી ભભરાવી પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડવા. એમાં પાંચ સાત જુડી ચેાલાઇની ભાજી પકાવેલી ઉમેરશેા, તો વધુ સ્વાદ આપશે.

## નાο ૨૮૮. ટીંડેારાંનું શાક.

એક શેર ટીંડોરાંને ઉભાં ચીરી કટકા કરવા. પછી ૨ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં ટીંડોરાં વધારવાં, અને તે ઉપર ાા તોલો નીમક, ાા તોલો મરી. ા તોલો જીરૂં તથા એક ચપટી હળદ ભભરાવી, તળે ઉપર કરવું, અને ાા શેર પાણી રેડી સીજી રહેને ઉતારવું.

## નાο ૨૮૯. ટીંડોરાંનાં સંભારીયાં.

એક શેર કુમળાં ટીંડોરાં ચીરી તેની ચાર ફાડ વળગેલી રાખવી. પછી એક તોલો નીમક અને ધાણાજીરૂં, બે તોલા કોપરાંનું ખમણ, તથા ચણાનો આટો, ાા તોલો મરી, એક જુડી સમારેલી કોથમીર તથા બે વાલ હળદ, એ સર્વે મસાલાને એકઠો ભેળી સરખે ભાગે ટીંડોરાંની ફાડમાં ભરવેા. આ મસાલો ભરેલાં ટીંડોરાંને બે તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં નાખી વધારવાં, અને ાા શેર પાણીમાં એક વાલ ભાર ખારેા ડોહાવીને તે રેડવું, એટલે ટીંડોરાં ચડીને માવા જેવાં નરમ થઇ જશે.

## નાં ૨૯૦. તુરીયાંનું શાક.

એક શેર તુરીયાંની છાલ છોલી તેની પાતળી કાતરીઓ કરવી. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી, તેમાં તુરીયાંની કાતરીઓ નાખી વધારવી, અને તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક, ૦ા તોલો મરી, બે વાલ હળદ, અને એક જુડી સમારેલી કોથમીર નાખી ચમચ કરવી. તુરીયાંનું છુટેલું પાણી બળી ગયા પછી ઉતારી ખપમાં લેવું. તુરીયાંમાં પાણી મુદ્દલ નામવું નહીં, કારણ કે તે પોતાનાજ છુટેલાં પાણીમાં ચડી જાય છે. જો તુરીયાંનું શાક વધારે સ્વાદદાર કરવું હોય તો તેને ચુલેથી ઉતારવા, આગમચ તેમાં ૦ શેર દહીં મેળવવું. જો તુરીયાંનું શાક મીઠું કરવું હોય તો તેમાં મસાલા તરીકે ફક્ત ૦ તોલો જીરૂં નાખવું, અને તુરીયાં તઇયાર થઈ રહે એટલે તેમાં ૦ શેર ગોળ થોડાં પાણીમાં દોહવીને રેડી દેવો, અને પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડી મીઠાં તુરીયાંનો સ્વાદ લેવો.

## નાં ૨૯૧. તુરીયાંના સંભારીયાં.

એક શેર કુમળાં તુરીયાં છોલી તેના બે ઇંચ જેટલા લાંબા ટુકડા કરવા, અને તેને ચીરી ફાડ વળગેલી રાખવી. પછી ૦ાા તોલો મીઠું અને ધાણાજીરૂં, ૦ા તોલો મરી, બે તોલા કોપરાંનું ખમણ તથા ચણાનો આટો, બે વાલ હળદ, તથા એક જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર, આ સર્વે મસાલો બરાબર એકરસ કરી તુરીયાંની ફાડમાં સરખે ભાગે ભરવો. પછી તેને ૩ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં નાખી વધારવાં અને ધીમી આંચે રાખી ચેડવીને ખપમાં લેવાં.

## નાં ૨૯૨. તુરીયાંનો પાટીયો.

તુરીયાંનો પાટીયો બનાવવા સારૂ નં ૦ ૨૦૫ ની વાની જુઓ. ખટાશને સારૂ આંબોસીને બદલે જોઇએ તો બે તોલા કોકમનું અથવા આમલીનું થોડાં પાણીમાં ડોહોળું બનાવી નામવું.

## નાં ૨૯૩. તુરીયાંને ફ્રેન્ચ બીન્સનું શાક.

ા શેર તુરીયાં અને ૦ાા શેર ફ્રેન્ચબીન્સ (જેને હીંદુઓ ફણસી કહે છે) આ બેઉ તરકારીને સમારી કાપી એકઠી કરવી. પછી ૫ તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં ૦ તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી તરકારી આપવી, અને તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક

ાા તોલો મરી, અને એક ચપટી હળદની ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ઢાંકણપર પાણી રેડી ધીમી આંચે સીજવા દઇ ઘીપર આવે એટલે ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું. અગત્ય પડવે ઢાંકણપરનું પાણી અંદર રેડવું.

## ના૦ ૨૯૪. તુરીયાં, ચોળાફળી અને ચીભડાંનું શાક.

આ ત્રણે તરકારી સરખે ભાગે એકંદર એક શેર લઇ ઉપર લખ્યા મુજબ પકાવીને ખાવી.

## ના૦ ૨૯૫. તુરીયાં, ગોવારની શીંગ અને ચીભડાંનું શાક.

આ વાની પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બનાવવી. ફેર માત્ર એટલોજ કે ચોળીની શીંગને બદલે ગોવારની શીંગ લેવી.

## ના૦ ૨૯૬. તુરીયાંનો ખીમો.

એક શેર તુરીયાંને છોલી કાપી તેને પાટલાપર મુકી છરીથી કુટીને તેનો બારીક ખીમો કરવો, અને તેમાં ાા તોલો નીમક અને મરી, ા તોલો છુંદેલું આદુ, બે જુડી સમારેલી કોથમીર અને બે વાલ હળદ ભેળી બરાબર એકરસ કરવું. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં તુરીયાંનો છુંદો નાખી વઘારવો અને સીજીને તૈયાર થાય એટલે ઉતારી બે લીંબુનો રસ ઉપર નીચવી ખપમાં લેવો.

## ના૦ ૨૯૭. ડબલબીજ ને મેથીની ભાજીનું શાક.

એક શેર ડબલબીજને ઠંડા પાણીમાં થોડોવાર પલાળી રાખી તેની છાલ કહાડી નાખવી. પછી ૩ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેનો વઘાર કરવો, અને તેમાં ડબલબીજ તથા સાત જુડી મેથીની સમારેલી ભાજી આપવી. તે ઉપર ાા તોલો નીમક, ા તોલો મરી, તથા એક ચપટી હળદની ભભરાવી તળે ઉપર કરવું, અને ાા શેર પાણી રેડી ડબલબીજ ચડીને નરમ થાય એટલે ઉતારવી અને લીંબુ નીચવી ખાવું.

## ના૦ ૨૯૮. દીલપસંદ મસાલેદાર.

એક શેર દીલપસંદ છોલી નાના ટુકડા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં દીલપસંદ નાખી વઘારવાં, અને તે ઉપર ાા તોલો નીમક અને ા તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી

અને ૦। શેર પાણી રેડી ધીમી આંચે સીજી રહેને એ તોલા કોપરાંનું ખમણ ઉપર ભભરાવી ઉતારી પાડવું. ૦। શેર ખાંડ ઉતારવા આગમજ અંદર ભેળશો, તો સ્વાદ વધુ આપશે. દીલપસંદ મોટા આરંજના ઘાટ અને રંગના ક્રાફર્ડ મારકીટમાં મળે છે.

## નાં૦ ૨૯૯. દુધીનું શાક.

એક શેર દુધી સમારી ટુકડા કરવા. પછી ૩ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં થોડું છુંદેલું આદુ ચચણાવી વઘાર કરવો, અને તેમાં દુધી આપી તે ઉપર ૦।। તોલો નીમક અને ૦।। તોલો મરી ભભરાવી તળે ઉપર કરવું, અને ઢાંકણ ઉપર પાણી રેડી સીજવા દેવું. જરૂર પડવે ઢાંકણ પરનું પાણી અંદર આપી, તઈયાર થાય ને ઉતારતી વખતે જોઈએ તો ૨ તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવવું. દુધી કડવું ન હોય, માટે પ્રથમ ચાખવું.

## નાં૦ ૩૦૦. દુધી મીઠું તથા ખાટું મીઠું.

એક શેર દુધી છોલી તેના ટુકડા કરી ચાખી જોવું કે કડવું નહીં હોય. પછી ૦।। શેર ગોળ યા ખાંડમાં એક આટલી પાણી રેડી ચુલે મુકવું. એ ત્રણ કકડા પડેને ઉપર તરી આવેલી કચરાની છારી કહાડી નાખી, તેમાં દુધીના ટુકડા નાખવા, અને ધીમી આંચે રગરગવા દેવું. પાણી સુકાય ને દુધીમાં શીરો પચી જાય પછી ઉતારવું. દુધી ખાટું મીઠું કરવું હોય તો ઉપલા મીઠાં દુધીમાં એ ત્રણ લીંબુનો રસ નીચવવો; અથવા તો બે તોલા આમલીનું ડોહોળું થોડાં પાણીમાં બનાવી તઈયાર થયલાં મીઠાં દુધીમાં તે રેડવું અને પાણી સુકાયને ઉતારવું.

## નાં૦ ૩૦૧. દુધીયાં દુધી.

એક શેર દુધી છોલી સોપારી જેવડા નાહના ટુકડા કરવા. પછી એક તોલા ઘીમાં ૦। તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં દુધી આપી, ૦। તોલો નીમક નાખી ચમચ કરવી. પછી તે ઉપર ૦। શેર ખાંડ નાખી ૦।। શેર દુધ રેડવું અને ધીમી આંચે દુધીને ચડવા દઈ રસરસતું ઉતારી ખાવું.

## નાં૦ ૩૦૨. દુધીના કવાબ.

એક શેર દુધીને છોલી મોટા ટુકડા કરી તેને છીણીથી ખમણી નાખવા. પછી ૦। શેર ઘઉંના આટામાં ૦। શેર ચણાનો આટો ભેળી તેને

દુધીના માવામાં એકરસ કરવો. પછી ૧ તોલો નીમક, ધાણાજીરૂં, અને મરી, ૪ વાલ હળદ, ૩ તોલા કોપરાંનુ ખમણ, ॥ તોલો છુંદેલું આદુ, એ જુડી સમારેલી કોથમીર અને બે તોલા ઘી, આ સર્વેને એકઠું કાલવવું અને તે ઉપલા દુધીના માવામાં બરાબર ભેળવું. આ મેળવણીના લીંબુ જેવડા ઉંડાઓ વાળી, કઢાઇમાં ॥ શેર ઘી કકડાવી તેમાં મુકવા, અને ઉપર ઢાંકણુ ઢાંકી, અરધા સીઝી રહે ને તવેથા વડે ફેરવી નાખી પાછું ઢાંકણુ ઢાંકવું. આ પ્રમાણે બે ત્રણ વખત ફેરવી બધેથી બરાબર લાલ થાય ને ઉતારવા.

## નાૅ ૩૦૩. પટેટાનો ઝરદો.

એક શેર પટેટાને છોલી તેની બારીક કાતરીઓ કરવી. પછી તેને કાપીને સળીઓ બનાવીને ૧ કલાક પાણીમાં ભીંજવવી. પછી ∣ શેર ખાંડને ૪ તોલા ઘીમાં નાખી ઘી ગરમ થાય એટલે તેમાં ∣ શેર પાણી રેડી જરા ઘટ ચાસણી કરવી અને તેમાં પટેટાની સળીઓ આપવી. તેની ઉપર નવટાંક બદામ પસ્તાંની કાતરી, ૨ વાલ કેશરતું પાણી, એક તજનો ટુકડો અને બે ચાર આખી એળચી નાખવી અને પાંચ મીનીટ ધીમી આંચે રાખી ઉતારી પાડવું.

## નાૅ ૩૦૪. પટેટા વઘારેલા.

એક શેર પટેટા છોલી ધોઇને તેના મન ગમતા ટુકડા કરવા. પછી ત્રણ તોલા ઘી ચુલે મુકી તેમાં એક કાંદાની બારીક કાતરી લાલ કરી, તેમાં પટેટાના ટુકડા નાખી વઘારવા, અને તે ઉપર ॥ તોલો નીમક, ∣ તોલો મરી અને એક ચપટી હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી તેમાં ॥ શેર પાણી રેડી પટેટા ચડેને પાણી સુકાઇને ઘીપર આવે એટલે ઉતારી ખપમાં લેવા.

## નાૅ ૩૦૫. પટેટા બાફેલા.

એક શેર પટેટાને એક બાટલી પાણીમાં બાફી પછી તેની છાલ છોલીને ઘુંટી નાખવા, અને તે ગરમ હોય તેટલાંજ તેમાં ∣ તોલો નીમક અને મરી, તથા જોઇતું માખણ અંદર મેળવી દેવું. માખણ નહીં હોય તો સોજું ઘી વાપરવું. બાફેલા પટેટા ગરમ ખાવાથી ઘણા સ્વાદ આપે છે, માટે ઢાંકીને ગરમ રાખવા. પટેટા હમેશાં એક સરખા કદના લેઇને બાફવા.

## નાo ૩૦૬. પટેટાના વેફર.

એક શેર મોટા પટેટા છોલી તેની ગોળ પાતળી કાતરીઓ પાડી તેને થોડોવાર પાણીમાં ભીંજવી મુકવી. પછી ૧૦ તોલા ઘી કઢાઇમાં કકડાવી તેમાં પટેટાની થોડી થોડી કાતરીઓ નાખી તળવા મુકવી. તળતી વખતે તવેથા વડે ફેરવ ફેરવ કરીને બદામી રંગની થાય એટલે ઉતારી તે ઉપર બે તોલા નીમકનું પાણી છાંટી ચાળણીમાં મુકવી અથવા તો પાછી જરા ચુલે મુકી નીમકનું પાણી સુકાય ને ઉતારવું.

## નાo ૩૦૭. પટેટાની સળી.

એક શેર મોટા પટેટા છોલી તેની જરા જાડી ગોળ કાતરીઓ પાડવી. કાતરીઓને ઉભી કાપી તેની પાતળી સળીઓ કરી પાણીના વાસણમાં નાખવી. પછી ૧૦ તોલા ઘી કઢાઇમાં કકડાવી તેમાં પટેટાની સળીઓ નાખી ફેરવ ફેરવ કરી લાલ તળીને ઉતારવી, અને તે ઉપર બે તોલા નીમકનું પાણી કરી છાંટવું. પાછી તેને ચુલે મુકી નીમકનું પાણી સુકાય એટલે તુરત ઉતારવી.

## નાo ૩૦૮. પટેટાનો વરખ.

એક શેર મોટા પટેટા છોલી તેની જરા જાડી ગોળ કાતરીઓ કરી પાણીમાં ભીંજવવી. થોડો વાર રહીને એકેક કાતરીને ઉભી પકડી છરીથી તેને ગોળ ને ગોળ ધીરેથી કાપી વરખ પાડવો. પછી ૧૦ તોલા કકડાવેલા ઘીમાં તેને આપી, હલકે હાથે ભાંગી નહીં જાય તેમ ફેરવતા જઇ લાલ તળી નાખવી. નીચે ઉતારી ૧॥ તોલો નીમકનું પાણી બનાવી ઉપર છાંટવું, અને પાછું ચુલે મુકી નીમકનું પાણી સુકાય ને તરત ઉતારવું.

## નાo ૩૦૯. પટેટાની ફેરવઇ.

એક શેર પટેટા બાફી તેને છોલીને જોરને હાથે સારી પેઠે ધુંટી નાખી તેમાં ०॥ તોલો નીમક, ०། તોલો મરી અને એક ચપટી હળદની મેળવવી. પછી તેના ૭ સાત ચપટા ગોળા વાળી ઘઉંના રવામાં અથવા પાઉંના સુક્કા ભુકામાં રગદોળી, કઢાઇમાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં ફેરવઇ તળવા મુકવી, અને તેના બેઉ પાંસાં લાલ થાય તેમ ફેરવીને તળી નાખવી. ફેરવઇ વધારે પુષ્ટીદાર બનાવવી હોય તો ચપટા ગોળા વાળતી વખતે તેમાં ખાડો પાડી અંદર કોપરાનું તળેલું મીઠું ખમણ ભરી પાછા ગોળાને વાળી બંધ કરવા અને ઉપર લખ્યા મુજબ તળી નાખવી. અગર

જો બદામ દરાખની કેરવઇ ખાવાને ભાવતી હોય તો કોપરાંના ખમણને બદલે તળેલી યા સાદી બદામ દરાખ ભરવી. બાફેલા લીલા વટાણા પણ કેરવઇમાં ભરાશે.

## ના૦ ૩૧૦. પટેટાનો ખીમો.

એક શેર મોટા પટેટા છોલી છીણીથી ખમણી નાખવા અને ૦ા તોલો મીઠું, ૦ તોલો મરી તથા ધાણાજીરૂં, એ જુડી સમારેલી કોથમીર, એક ચપટી હળદ, તથા ત્રણ ફુદનાના પાતરાં, આ સર્વેને સારી પેઠે એકઠાં કરી પટેટાના છુંદામાં એકરસ કરવું. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી ૦ા તોલો છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં મસાલેદાર પટેટાનું ખમણ વઘારી ચમચ કરવી, અને ૦ શેર પાણી નામી તથા ઢાંકણપરથી પાણી આપી ધીમી આંચે સીજવા દેવું. જરૂર પડતે ઢાંકણપરનું પાણી અંદર રેડી, તે સુકાય ને ઉતારી લીંબુ નીચવી ખીમાનો સ્વાદ લેવો.

## ના૦ ૩૧૧. પટેટાના કબાબ.

એક શેર મોટા પટેટા એ બાટલી પાણીમાં બાફી છોલીને પછી જોરને હાથે ઘુંટીને નરમ માવા જેવા કરવા. પછી ૦ા તોલો મીઠું અને મરી, ૦ તોલો ધાણાજીરૂં તથા છુંદેલું આદુ, એ વાલ હળદ, અને એ જુડી સમારેલી કોથમીર તથા ત્રણ ફુદનાના પાતરાં, આ સર્વે મસાલાને વાટી પટેટાના માવામાં બરાબર ભેળવો, અને તેના ગોળા વાળી ઘઉંના રવામાં અથવા પાઉંના સુક્કા ભુકામાં રગદોળવા. પછી કઢાઇમાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં તળી નાખવા અને ઉતારી લીંબુ નીચવી ખપમાં લેવા.

## ના૦ ૩૧૨. પટેટાના કટલેસ.

એક શેર સારા મોટા પટેટા બાફી છોલી તેની ગોળ અર્ધા ઇંચ જેટલી જાડી કાતરીઓ કરવી. તેના ઉપર થોડાક આડા અવળા છરીથી છાલકા ઘા કરવા. પછી ૦ા તોલો મીઠું, ૦ તોલો મરી, ધાણાજીરૂં તથા છુંદેલું આદુ, એ વાલ હળદ અને એક જુડી બારીક કાપેલી કોથમીર આ સર્વે મસાલાને એકઠો કરી વાટીને તેમાં પટેટાની કાતરીઓ એક પછી એક સારી પેઠે ખરમોટવી. પછી ઘઉંનો રવો અથવા પાઉંનો સુકો ભુકો થાળીમાં પાથરી તેની ઉપર પટેટાની કાતરીઓના બેઉ પડ દાબવાં. પછી પટેટાની કાતરીઓને ત્રણ તોલા ઘઉંના દુધને થોડા પાણીમાં કાલવી તેમાં બોળીને પેણામાં ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી, તેમાં કટલેસ તળી કહાડવા.

## ના૦ ૩૧૩. પટેટા રોસ્ત કીધેલા, ટામોટાની ગ્રેવી સાથે.

એક શેર સારા મામલેશ્વરી પટેટા છોલવા, અને તે બુડતા રહે એટલું ઘી તપેલીમાં કકડાવી તેમાં પટેટા છુટા મુકી ફેરવતા જઇ બધે ઠેકાણેથી લાલ કરી ઘીમાં શેકવા. તઇયાર થાય ને નીચે ઉતારી તે ઉપર બે તોલા નીમકનું થેાડું પાણી કરીને છાંટવું, અને પછી જરાવાર ચુલે મુકી નીમકનું પાણી સુકાયને તરત ઉતારવું. પછી બીજી તપેલીમાં બે તોલા ઘી કકડાવી તેમાં ॥ તોલો છુંદેલું આદુ નાખી ચચણાવવું, અને તેમાં ઉપલા પટેટા આપી ટામોટાની ગ્રેવી ઉપર રેડી દેવી, અને ॥ તોલો મરી ભભરાવી એક કકડો પાડી ઉતારવું. ટામોટાની ગ્રેવી નીચે મુજબ કરવી. એક શેર આખા મોટા પાકા ટામોટા ચુલે મુકવા અને તેમાં ।. શેર પાણી રેડી ઢાંકણ ઢાંકવું. પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડી સેાજા કપડાંમાં ટામોટા મુકી તેનો બધો રસ કસ જોરને હાથે નીચવી લેવો, અને તેનો છુંછો તથા બીયાં ફેંકી દેવાં. પટેટા એક સરખા કદના લેવા. મોટા નાના ન લેવા.

## ના૦ ૩૧૪. પટેટાનો પાટીયો.

પટેટાનો પાટીયો નં૦ ૨૦૫ ની વાણીમાં જણાવ્યા મુજબ કરવો. ખટાશને સારૂ આંબોસીને બદલે જોઇએ તો ત્રણ તોલા આમલીનું અથવા કોકમનું ।. શેર પાણીમાં ડોહોળું કરી રેડવું.

## ના૦ ૩૧૫. પટેટાની કચોરી.

॥ શેર મગની દાળને ચાર પાંચ કલાક આગમચથી પાણીમાં ભીંજવી રાખી હોય, તેને બાહેર કહાડી પાણી નીતારી નાખવું, અને ।. શેર ઘી કઢાઇમાં કકડાવી તેમાં એ દાળને માવા જેવી નરમ થાય ત્યાં સુધી શેકવી. તઇયાર થાય ને તેમાં બે ત્રણ લીંબુનો રસ નીચવી ચમચ કરવી. રસ સુકાય એટલે તરત નીચે ઉતારી તેમાં ૧। તોલો નીમક, ૧ તોલો મરી, ધાણાજીરૂં, અને ગરમ મસાલો નાખી એકરસ કરવું. પછી એક શેર પટેટાને બાફી છોલીને નરમ માવા જેવા ઘુંટવા, અને તેના નાના લીંબુ જેવડા ગોળા વાળવા. તેમાંથી એકેક ગોળો લઈ તેને નાના કોડીયાં જેવો કરવો અને તેમાં પેલી મસાલાવાળી દાળ થેાડી થેાડી ભરીને ગોળાને પાછો બંધ કરી હાથેલીપર હલકે હાથે ચપટા કરવા, અને રવામાં અથવા પાંઊંના સુક્કા ભુકામાં બધા ગોળા રગદોળવા. પછી કઢાઇમાં ॥ શેર ઘી કકડાવી તેમાં કચોરી આપી બધેથી લાલ થાય તેમ ફેરવ ફેરવ કરીને તળવી. ખટાશને

સારૂ લીંબુના રસને બદલે થોડો દાડમસાર વાટીને મસાલામાં મેળવી દેશો, તો કચોરી બહુ સ્વાદદાર થશે. આ દાડમસાર કાબુલથી તથા મસ્કતથી આવે છે, અને તે સુકવેલાં ખાટાં દાડમનો મગજ છે, જે ગાંધીઓ વેચે છે.

## ના૦ ૩૧૬. પરવળનું શાક.

એક શેર પરવળના કટકા કરી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં પરવળ વઘારવાં. તે ઉપર ૦॥ તોલો નીમક અને ૦। તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી. ઢાંકણુપર પાણી રેડી, ધીમી આંચે તઈયાર થાય ને ઉતારવું. પરવળ એક સત્ત્વગુણી અને શ્રેષ્ટ તરકારી છે, અને તે ભુલેશ્વરની બજારમાં મળે છે. પરવળ વડોદરે તથા કાનપુરથી અત્રે આવે છે. કેટલાંકો પરવળને છોલીને રાંધે છે.

## ના૦ ૩૧૭. પત્તરવેળીયાં અથવા પતરેલ.

વીશ અળુના મોટાં પાતરાંના દાંડા કહાડી નાખવા, અને ૧૫ તોલા ચણાનો આટો અને ૮ તોલા ઘઊંનો આટો, આ બે આટાને ભેળી તેમાં ૧ તોલો મરી, મીઠું, શેકીને દળેલી મેથી, ધાણાજીરાંનો મસાલો તથા છુંદેલું આદુ, એ જુદી સમારેલી કોથમીર, ૦। તોલો હળદ, ૩ તોલા કોપરાંનું ખમણ, ૧ તોલો ઘી એ સર્વેને એકઠું વાટી સારી પેઠે મેળવવું, અને તે ઉપર ૩ તોલા કોકમ યા આમલીનું થોડું પાણી કરી રેડવું, અને પાછું કાલવવું. પછી અળુનું એક પાતરૂં પાથરી તે ઉપર પેલો મસાલા સાથે ભેળેલો આટો થોડો ચોપડી તે ઉપર બીજું પાતરૂં મુકી તેને પણ પેલા આટામાંથી થોડો લઇ ચોપડવો. એ પ્રમાણે ચાર પાંચ પાતરાંના પડ કરી તે બધાં પડને આટો ચોપડી ગોળ વીટ વાળી દેવી. વીટ વાળતી વખતે બધી બાજુએ સરખાઇ લાવવા સારૂ પાતરાંની કોર બે બાજુથી બે આંગળ વાળવી. પછી તપેલીમાં ત્રણ ચાર બાટલી પાણી નાખી કકડાવવું, અને તેની ઉપર ચાળણી મુકી તેમાં પત્તરવેળનાં વીટા સુતરથી અથવા નેતરના વાખથી બાંધી ગોઠવવા અને તે ઉપર ઢાંકણુ ઢાંકી વરાળથી બાફવા મુકવા. બફાયા પછી તેને ઠંડા પાડી તેની છરીથી કાતરીઓ કરવી, અને ૦॥ શેર ઘીમાં તળી લીંબુ નીચવી ગરમાગરમ ખાવી. ઉપલા આટામાં કેટલાકો થોડો ચોખાનો તથા તુવરની દાળનો આટો પણ ભેળે છે. કેટલાકો કકડાવેલા ઘીમાં થોડો ગોળનો ભુકો નાખી, પછી તેમાં પતરેલ તળી નાખે છે.

## ના૦ ૩૧૮. પપાંઉ ખાટું મીઠું.

એક શેર કાચાં પપાંઉને સમારી સાફ કરી કટકા કરવા અને તપાસી જોવું કે તે કડવું નહીં હોય. પછી ૦॥ શેર ખાંડ અથવા ગોળમાં એક

શેર પાણી રેડી, કકડો પાડવો. ઉપર તરી આવેલા કચરાની છારી કહાડી નાખી, તેમાં પપાંઉના કટકા આપી, થોડું પાણી બળી જવા દેવું. પછી તેને ધીમી આંચે રાખી પપાંઉ ચાસ પીયે ને જરા રસરસતું રહે તેમ ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

## નાં૦ ૩૧૯. પટેટાની ખમણેલી સળી.

એક શેર પટેટાને છોલીને મુરબ્બાની ખમણી વડે ખમણી નાખવા. ખમણવા પહેલા એક તપેલીમાં થોડું પાણી રેડી, તે નીચે મુકવી, કે જેમાં પટેટાની સળીઓ પડે. ખમણી રહ્યા પછી સળીઓને પાણીમાંથી બાહેર કહાડવી અને તેમાંનું પાણી બધું નિચોવી નાખવું. પાણી રહે નહીં, તેમ થોડી થોડી લઇને જોરને હાથે નિચોવવી. પછી એક ખુમચામાં બધી સળીઓને છુટી છુટી પાથરી, પાંચ દશ મીનીટ સુકાવા દેવી. પછી કઢાઇમાં ાા શેર ઘી પ્રથમ ખુબ કકડાવવું અને તેમાં થોડી થોડી સળીઓ નાખી તળાઇને બદામી રંગની થાય એટલે બાહેર કહાડવી અને તેમાં ૧ તોલો નીમકની બારીક ભુકી કરી ભેળવું.

## નાં૦ ૩૨૦. પટેટાના કરકરીયાં.

એક શેર સારા મામલેશ્વરી પટેટાને બાફી છોલીને જોરને હાથે બરાબર ઘુંટી નાખવા. તેમાં ાા શેર ખાંડ, બે ચમચા ઘઉંનો રવો, ા શેર બારીક છુંદેલી બદામ, ાા શેર દુધ અને થોડી એલચીની ભુકી મેળવી બરાબર એકરસ કરવું. પછી ાા શેર ઘી કઢાઇમાં કકડાવી, તેમાં પટેટાના લીંબુ જેટલાં મોટા ઉંદાઓ વાળી થોડા થોડા તળવા મુકવા અને બદામી રંગના થાય એટલે બાહેર કહાડવા. દુધમાં ખાંડને દોહોવીને પછી ભેળવું.

## નાં૦ ૩૨૧. પાપડીનું શાક.

એક શેર પાપડી સમારી પાકટ હોય તેના દાણા કહાડી લેવા અને કુમળી હોય તે છાલ સાથે રાખવી. પછી ૩ તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં પાપડી વઘારવી, અને તે ઉપર ાાા તોલો નીમક, ા તોલો મરી અને ખોખરો કચેલો ા તોલો અજમો નાખી ચમચ કરવી. પછી ાા શેર પાણી ઉપર રેડવું, અને ધીમી આંચ રાખી પાણી સુકાય ને ઉતારવી. પાપડીમાં આખા પટેટા, સકરકંદ અથવા વેંગણની ચાર વળગેલી ચીર કરીને નખાય છે.

## નં૦ ૩૨૨. પાપડીનું ઉબાડિયું.

ત્રણ શેર દાણાની ભરેલી પાપડી સમારીને તેમાં ત્રણ તોલા નીમક અને ૧॥ તોલો અજમો વાટી જોરના હાથથી સારી રીતે મેળવવો. પછી માટીના ઘડામાં થોડો કલાર પાથરી તેમાં પાપડી ભરવી. મોઢાંપર મજબુત કલારનો ડુંચો મારવો, જેથી વરાળ બહાર નીકળે નહીં. પાપડી ભરતી વખતે ચાર પાંચ દાણા બહાર રહેવા દેઈ, પેલા ઘડાના મોઢાં નીચે રાખવા. પછી તે પાપડીનો ઘડો ખુલ્લી જગામાં ઉંધોવાળી ઘાસ, કાંટા, છાણાં વગેરે તે ઉપર નાખી સળગાવવું. એ પ્રમાણે ૦॥ કલાક ઘડાને બળતાંમાં રાખી ખુબ તાપ આપી પછી પેલો ઉંધો વાળેલો ઘડો ઉંચકી તેના મોઢાં નીચે મુકેલા પાપડીના દાણા તપાસતાં ચડેલા જણાય તો સમજવું કે ઘડામાંની પાપડી પણ ચડી છે. પણ જો દાણા કાચા માલમ પડે તો પાછો ઘડો ઉંધો વાળી ઉપર બળતણ સળગાવવું. કીસબી ઉબાડીયું કરનાર ઘડા ઉપર ટંકોરી મારી પારખી શકે છે કે પાપડી ચડી કે નહીં. પાપડી ચડી રહી કે તેના દાણા કહાડી ખાવા. જોઇએ તો પાપડીની સાથે રતાળુ કંદના નાના ટુકડા, આખા પટેટા અથવા તો વેંગણ ચીરી તેની ફાડમાં મસાલો ભરી ઘડામાં ભરવાં, એટલે તે પણ પાપડી સાથે ચડીને ખાવા લાયક થશે. પારસીઓ એને ઉબરયું કહે છે.

## નં૦ ૩૨૩. પંડોળાંનું શાક.

એક શેર પંડોળાં સમારી તેની નાની કાતરીઓ કરવી અને ૧ તોલો નીમક તેમાં મેળવી આથી રાખવું. થોડો વાર પછી તેમાંનું પાણી નીચવી કહાડી ૩ તોલા ઘીમાં બે કાંદા કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં પંડોળાં આપવાં, અને તે ઉપર ૦॥ તોલો મરી, અને ધાણા-જીરૂં ભભરાવી એકરસ કરી સીજી રહે તે ઉતારવું.

## નં૦ ૩૨૪. પંડોળાં ને મેથીની ભાજીનું શાક.

પંડોળાંના શાકની વાનીમાં લખ્યા મુજબ પકાવવું, પણ ફેર એટલોજ કે ૫ જુડી મેથીની ભાજી સમારી ધોઇને પંડોળાં સાથે વઘારમાં નાખવી.

## નં૦ ૩૨૫. પંડોળાં ને કારેલાંનું શાક.

નં૦ ૩૨૩ ની વાનીમાં જણાવ્યા મુજબ પંડોળાં સમારી નીચોવી તઇયાર કરવાં. નં૦ ૨૫૧ ની વાનીમાં લખ્યા પ્રમાણે કારેલાં સમારી નીચોવી ધોઇને તઇયાર કરવાં. આ બેઉ તરકારી વજનમાં અરધો અરધ લઇ નં૦ ૩૨૩ ની વાનીમાં લખ્યા પ્રમાણે પકાવવી.

## નાં૦ ૩૨૬. પંડોળા, પટેટા ને કારેલાંનું શાક.

. નં૦ ૩૨૫ મી વાનીમાં દર્શાવ્યા મુજબ બનાવવું. ફેર માત્ર એટલોજ કે પંડોળાં અને કારેલાંની સાથે પટેટાને છોલી, તેના નાના ટુકડા કરી, વઘારમાં આપવા. આ ત્રણે તરકારી વજનમાં એકંદર ૧ શેર થાય, તેમ સરખે ભાગે લેવી.

## નાં૦ ૩૨૭. પંડોળાંનો પાટિયો.

પંડોળાંનો પાટીયો નં૦ ૨૦૫ ની વાનીમાં દર્શાવ્યા મુજબ કરવો. ખટાશને સારૂ આંબોસીને બદલે જોઇએ તો ત્રણ તોલા આમલીનું અથવા કોકમનું ‌૦। શેર પાણીમાં ડોહોળું કરી નામવું.

## નાં૦ ૩૨૮. ફ્રેંચ બીન્સનું શાક.

એક શેર ફ્રેંચબીન્સ જેને હીંદુઓ ફણસી કહે છે તેના વાખ કહાડી નાખી તેની ઉભી ચાર ચીર કરી નાખવી તથા ‌૦। શેર નાના કાંદા છોલી ચાર ચાર કટકા કરવા. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરીનો વઘાર કરવો અને તેમાં એ બેઉ ચીજો નાખી તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ‌૦। તોલો મરી અને એક જુડી કોથમીર સમારીને નાખવી, અને ચમચે એકરસ કરી તતડે એટલે ‌૦। શેર પાણી તે ઉપર રેડવું અને ઢાંકણ ઉપર પાણી નાખી ધીમી આંચે સીજી રહે ને ઉતારવું.

## નાં૦ ૩૨૯. ફ્રેંચ બીન્સ બાફેલી.

‌૦॥ શેર કુમળી ફ્રેંચબીન્સને સમારી ઉભી બારીક ચીરી નાના કટકા કરવા. તેને થોડાં પાણીમાં ‌૦॥ તોલો નીમક સાથે નાખી નરમ બાફવી. પછી પાણી નીતારી કહાડવું, અને ખાવાની બે મીનીટ આગમચ તે ગરમ ફ્રેંચબીન્સ રકાબીમાં કહાડી ઉપર થોડાં મરી ભભરાવો તથા થોડું માખણ યા સારૂં તાજું ઘી ઉપર નાખી બંધ કરી દેવી કે તેની વરાળથી માખણ અથવા ઘી પીગળી જાય અને પછી ખાવી.

## નાં૦ ૩૩૦. ફણસના બીજ ને કોબીનું શાક.

‌૦॥ શેર ફણસના બીજ જેને ચાંપાના ઠળીયા પણ કહે છે તે ભુંજીને છોલવા. એક શેર સમારેલી કોબીને બાફી પાણી નીતારી કહાડવું. એ બેઉને ૨॥ તોલા ઘીમાં બે કાંદાનો વઘાર કરી અંદર નાખવી. તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, બે વાલ હળદ, અને ‌૦॥ તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ‌૦॥ શેર કોપરાંના ખમણનું દુધ નાખી સીજી રહે ને ઉતારવું.

## નાં૦ ૩૩૧. ફણસનાં બીજ અને રતાળુ કંદ.

ાા શેર ફણસનાં બીજને ૧ બાટલી પાણીમાં બાફી છોલી બબ્બે ટુકડા કરવા, તેમજ ાા શેર રતાળુ કંદને પણ પાણીમાં બાફી છોલી કાતરીઓ કરવી. એ બેઉને ૧૦ તોલા ઘીમાં તળી કહાડવાં. નીચે ઊતારી એક તોલો નીમકનું પાણી કરી ઉપર છાંટવું, અને પાછું ચુલે જરાવાર રાખી નીમકનું પાણી સુકાયને ઉતારી, ઊપર ા તોલો મરી ભભરાવવાં.

## નાં૦ ૩૩૨. ફણસનાં બીજમાં પચરસી તરકારીનું ઈસ્તુ.

ા શેર ફણસના ભુંજેલાં બીજ છોલી તૈયાર રાખવાં. પટેટા, મેથીની ભાજી, સુરણ, મીઠ્ઠા કંદ, દુધી અને વેંગણ, એ સર્વે તરકારી બધી મળીને ૧ાા શેર લઇ સમારી નાના કટકા કરવા. ાા શેર નાના કાંદા આખા છોલી તૈયાર કરવા. પછી એક દાબડામાં દશ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં બે કાંદા કાપી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી સઘળી તરકારી આપવી. તે ઊપર ૧ાા તોલો નીમક, ા તોલો હળદ, ૧ તોલો મરી, બે જુડી સમારેલી કોથમીર, થોડાં ફુદનાના પાતરાં અને સેલરી પાસલી કાપીને નાખી એકરસ કરવું. પછી દાબડાનું ઢાંકણુ ચપટ ઢાંકી બળતું કર્યા વગર અંગારપર તેને રગરગવા દેવું. તરકારી ચડીને ઘીપર આવે એટલે ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું.

## નાં૦ ૩૩૩. બીટનું શાક.

એક શેર બીટ છોલી તેની કાતરીઓ કરવી. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી વઘાર કરવો અને તેમાં બીટની કાતરીઓ આપી, ાા તોલો નીમક ભભરાવવું તથા ા શેર પાણી રેડી સીજી રહે ત્યાં સુધી ચુલે રાખવું.

## નાં૦ ૩૩૪. બીટ બાફેલાં.

એક બે બીટ વગર છોલવે આખાં બે બાટલી પાણીમાં બાફી ઢંડા પડે પછી છોલી તેની ગોળ કાતરીઓ કરવી. બીટની વચમાં શાખારેકી દાંડી આવે છે તે કહાડી નાખવી. શોખ થાય તો ખાવા આગમચ થોડોક સરકો બીટની કાતરીઓમાં નામી રાખવો.

## નાં૦ ૩૩૫. ભાજી ચોલાઈની.

૧૫ જુડી નાના પાતરાંની ચોલાઇની ભાજી જેને હીંદુઓ તાંદળીયાની ભાજી કહે છે અને જે સર્વે ભાજીઓમાં શ્રેષ્ટ છે તે ધોઇ સમારીને કાપવી.

પછી પાંચ તોલા ઘીમાં એ કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી ૦ll તોલો બારીક કાપેલું આદુ નાખી ચચણાવવું, અને ચમચ કરી થોડા જીરાંના દાણા નાખી વઘાર કરવો. તેમાં ભાજી નાખી તે ઉપર ૦ll તોલો નીમક, અને ૦I તોલો મરી નાખી એકરસ કરી ઢાંકણ પર પાણી આપી ધીમી આંચે થવા દેવી. ભાજીનું છુટેલું પાણી સુકાય અને ઘીપર આવે એટલે ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવી. એજ પ્રમાણે મેથી, ઘોળ, ડાંભા, લુણી વગેરેની ભાજી કરવી. કેટલાકો પ્રથમ ભાજીને બાફી તેમાનું પાણી કહાડી નાખી પછી વઘારે છે. એમ કીધાથી તે વધારે મુલાઇમ થાય છે.

## નાં૦ ૩૩૬. ભાજી-બીજી રીતની.

૧૫ જુડી ચોલાઇની ભાજી ધોઇ સમારીને કાપવી અને ૧ વાટી નાળીયેરનું ખમણ, ત્રણ તોલા ખસખસ અને તેટલાજ ભુંજેલા ચણાના દાળીયા એ ત્રણે જણસો પાટાપર પીસવી. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં એ કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો અને તેમાં ઉપલો પીસેલો મસાલો તથા ૦ll તોલો નીમક, અને ૦I તોલો મરી નાખી ચમચ કરવી. સર્વે મસાલો વઘારમાં જરા શેકાય એટલે ઉપર ભાજી નાખી એકરસ કરવું. પછી ઢાંકણ પર પાણી નામી ધીમી આંચે થવા દેવું. ભાજીનું છુટેલું પાણી સુકાઇ જાય ને ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવી.

## નાં૦ ૩૩૭. પચરસી ભાજી તથા તરકારીનું ઇસ્તુ.

૧૬ જુડી પચરસી ભાજી ધોઇ સમારી તૈયાર કરવી. ૦ll શેર ડબલ બીજ, કડવાં બીજ, લીલા વટાણા, અથવા લીલા ચણા, એમાંથી જે પસંદ પડે તે એક જણસ સમારી રાખવી. ૦I શેર નાના છોલેલા કાંદા તથા ૦I શેર સમારેલા પટેટાના કટકા લેવા. એ ચારેને પાંચ તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં વઘારવાં. તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, અને ૦ll તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી. પછી ઢાંકણુપર પાણી આપી ધીમી આંચે થવા દેવું. જરૂર પડે તો ભાજીનું છુટેલું પાણી સુકાયા પછી ઢાંકણાં પરનું પાણી અંદર રેડવું, અને સર્વે સીજી રહ્યા પછી ઉતારી લીંબુ નીચવી ખાવું.

## નાં૦ ૩૩૮. ભાજી ને ચણાની દાળનું શાક.

ખટુમરાંની, લુણીની, મેથીની, કુરલાની, અથવા ચોલાઇની ભાજી, એમાંથી જે એક જાતની ભાજી પસંદ હોય તેની આસરે ૯ જુડી ધોઇ સમારીને તૈયાર રાખવી. ૦ll શેર ચણાની દાળને ત્રણ કલાક આગમચથી

પાણીમાં ભીંજવી રાખી હોય, તેને બહાર કહાડવી. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં બે કાંદાની કાતરી લાલ કરી ॥ તોલો છુંદેલું આદુ નાખી ચચણાવવું અને ॥ તોલો જીરૂં તેમાં આપી ચણાની દાળને વઘારવી. તે ઉપર ॥ા તોલો મીઠું, ા તોલો ધાણાજીરૂં, ા તોલો મરી, અને એક ચપટી હળદની ભભરાવી ચમચ કરવી, અને ાા શેર પાણી રેડી દાળ રગરગવા દેવી. દાળ અર્ધી ચડી રહે ને પેલી તઇયાર કીધેલી ભાજી ઉપર આપી ચમચ કરવી અને ભાજીમાંનું છુટેલું પાણી સુકાયા પછી બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ઉપર ભભરાવવું અને નીચે ઉતારી જમતી વખતે લીંબુ નીચવવું.

## ના૦ ૩૩૯. ડાંભાનું શાક.

એક શેર કુમળા ડાંભાના બે ઇંચ લાંબા કટકા કરવા. તેને એક બાટલી પાણીમાં બાફી પાણી નીતારી નાખવું, અને બે તોલા ઘીમાં એક કાંદાનો વઘાર કરી તેમાં ડાંભા નાખી, તે ઉપર ાા તોલો નીમક, ા તોલો ધાણાજીરૂં તથા મરી અને એક ચપટી હળદ ભભરાવી તળે ઉપર કરવું. પછી ા શેર પાણીમાં ૪ તોલા ચણાનો આટો, ૨ તોલા ગોળ અને ૧ તોલો કોકમ ડોહોવી ડાંભામાં રેડવું અને ચમચથી એકરસ કરી સીજી રહે ને ઉતારવું.

## ના૦ ૩૪૦. ભિંડાનું શાક.

એક શેર કુમળા ભિંડાની ૧ ઇંચ જેટલી લાંબી કાતરીઓ પાડવી. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી તેમાં ાા તોલો છુંદેલું આદુ ચચણાવવું અને તેમાં ભિંડા નાખી વઘારવા. તે ઉપર એક જુડી સમારેલી કોથમીર, ાા તોલો મીઠું અને ॥ તોલો મરી નાખી હલકે હાથે ચમચ કરવી કે ભિંડા ભાગી જાય નહીં. પછી ઢાંકણપર પાણી રેડી ધીમી આંચે થાય ને ઉતારવા. ભિંડા ચડીને નરમ થતાં ઘણો વાર લાગતો નથી, માટે ધ્યાન રાખી તઇયાર થાય ને તુરત ઉતારવા. જો ઘણો વાર સુધી ચુલે રાખશો તો તેમાંનો બધો રસકસ ફોકટમાં બળી જશે.

## ના૦ ૩૪૧. ભિંડા મીઠા તથા દહીંમાં.

જો ભિંડા મીઠા ખાવાનો શોખ થાય તો મરી મીઠું નાખ્યા વગર ઉપર પ્રમાણે બનાવી તે ઉપર ા શેર ખાંડ ભભરાવવી અને ખાંડનું છુટેલું પાણી સુકાય ને ઉતારી પાડવા. જો દહીંમાં ભિંડા ખાવા ભાવતા હોય તો ભિંડાના શાકની વાનીમાં લખ્યા મુજબ પકાવી ા શેર દહીંને ચમચાથી ડોહોવીને તે ઉપર કરતું રેડવું અને હલકે હાથે ભિંડાને તળે

ઉપર કરી ઉતારવા. દહીંને બદલે જોઇએ તો ોા શેર જાડી છાશ ભિંડા વઘારમાં નાખ્યા પછી રેડવી, અને તઇયાર થાય ને ઉતારી ખપમાં લેવા.

## ના૦ ૩૪૨. ભિંડા તળેલા.

એક શેર કુમળા ભિંડાને કાપી અરધા આંગળની કાતરીઓ કરવી. પછી કઢાઇમાં ા શેર ઘી કકડાવી તેમાં ભિંડા નાખી તળવા. તળતી વખતે તવેથા વડે ધીરેથી ભિંડા તળે ઉપર કરવા. તઇયાર થાય ને ચુલેથી ઉતારી ોા તોલો નીમકનું પાણી કરી તે ઉપર છાંટવું અને પાછા ચુલે ચઢાવી નીમકનું પાણી સુકાય કે તરત ઉતારવું. ભિંડાની કાતરીઓ ઘણી પાતળી કરશો તો તેમાંનો રસકસ સુકાઇ પોકળ અને છોડાં જેવા થઇ જશે.

## ના૦ ૩૪૩. ભિંડા મધરાસી.

એક શેર ભિંડાની મધ્યમ કદની કાતરીઓ કરવી અને તેને તાવડી-પર ધીમા અંગારે જરા શેકવી. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી વઘાર કરવો, અને તેમાં ૧ જુડી સમારેલી કોથમીર, ોા તોલો મરી, નીમક અને ધાણાજીરાંનો મસાલો અને બે વાલ હળદ એ સર્વે નાખી ચમચ કરી બરાબર શેકવું. પછી તેમાં ઉપલા ભિંડા આપવા અને હલકે હાથે ચમચથી મસાલામાં તેને મેળવવા. પછી એક વાટી નાળીએરના ખમણનું ા શેર દુધ કહાડી, તે રેડવું અને પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડી લીંબુ નીચવી ખાવું.

## ના૦ ૩૪૪. ભિંડાના કબાબ.

ોા શેર ભિંડાની પાતળી કાતરીઓ કરવી અને ોા શેર મગની દાળને ત્રણ કલાક પાણીમાં આગમચથી પલાળી રાખી હોય તેને બહાર કહાડી પીસવી. પછી ત્રણ તોલા કોપરાંનું ખમણ, ોા તોલો નીમક, ોા તોલો મરી અને ધાણાજીરાંનો મસાલો, બે વાલ હળદ, બે જુડી સમારેલી કોથમીર, તથા ત્રણ કાંદાની બારીક કાપેલી સળી લેવી. આ સઘળા મસાલાને એકઠો કરી પીસવો અને તેને મગની પીસેલી દાળમાં સારી પેઠે એકરસ કરવો. પછી તેમાં ભિંડાની પાતળી કાતરીઓ બરાબર ખરમોટી તેના ગોળા વાળી ઘઉંના રવામાં અથવા પાંઉના સુક્કા ભુકામાં રગદોળવા અને કઢાઇમાં કકડાવેલા ૧૦ તોલા ઘીમાં કબાબ તળવા. ખાતી વખતે લીંબુ નીચવવું.

## ના૦ ૩૪૫. ભિંડા બાફેલા.

ોા શેર કુમળા આખા ભિંડા ડીચકું કાપ્યા વગર અર્ધી બાટલી પાણીમાં ોા તોલો નીમક નાખી બાફી નાખવા. બફાયા પછી તેમાંનું પાણી

નીતારી નાખવું, અને ભિંડાને રકાબીઓમાં સરખા ગોઠવી, તે ઉપર જોઇએ તો મરી ભભરાવવાં. પછી તેને કાપી નાના કટકા કરવા અને ડીચકાં કહાડી નાખી ચમચા વડે સ્વાદ લઇ ખાવા. ગરમ ભિંડા વધુ સ્વાદ આપશે.

## નાο ૩૪૬. ભિંડા ને ચોળાફળીનું શાક.

ΟII શેર ભીંડા અને ΟII શેર ચોળીની શીંગ એ બેઉને કાપી ટુકડા કરી સાથે મેળવવાં. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં ઉપલી તરકારી આપી વઘારવી. તે ઉપર ΟIII તોલો નીમક, ΟII તોલો મરી, Ο। તોલો ધાણાજીરૂં, અને એક ચપટી હળદ ભભરાવી, ચમચ કરવી, અને ઢાંકણઉપર પાણી રેડી ધીમી આંચ રાખી સીજી રહેને ઉતારતી વખતે બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવવું.

## નાο ૩૪૭. ભિંડામાં કંટોલાં અથવા કારેલાંનું શાક.

ઉપલી માફકજ ભિંડાને કંટોલાંનું શાક પકાવવું; પણ જો ભિંડાને કારેલાંનુ શાક બનાવવું હોય તો પહેલાં કારેલાંની કાતરીઓને એક તોલો નીમકમાં ચોળીને ચાળણીમાં નાખી ઉપર ઢાંકણ ઉંધું વાળી તેની ઉપર વજન મુકવું, એટલે થોડા વારમાં કારેલાંનું કડવું પાણી નીગરાઇ જશે. પછી તેને ધોઇને ભિંડા સાથે ભેળવું અને ઉપર લખ્યા મુજબ રાંધવું.

## નાο ૩૪૮. મકાઈ બુટ્ટા તળેલા અથવા ભુંજેલા.

પાંચ કુમળા મકાઈ બુટ્ટાના દાણા કહાડી Ο। શેર ઘીમાં તળવા. તળાઇને લાલ થાય એટલે તેમાંથી ઘી નીતારી કહાડવું. પછી ΟII તોલો નીમક, Ο। તોલો મરી અને એક જુડી સમારેલી કોથમીર એ સર્વેને બારીક પીસી એક લીંબુના રસમાં મેળવી પેલા તળેલા ગરમ દાણામાં ભેળવું એટલે એક લેહેજતદાર વાની તઇયાર થશે. ભુંજવા હોય તો મકાઇ બુટ્ટાની છાલ કહાડી અંગાર ઉપર મુકી ફેરવીને લાલ ભુંજવા. પછી દાણા કહાડી ખાવા. મસાલેદાર ખાવાનો શોખ હોય તો મકાઇ દાણામાં જોઈતું મરી, મીઠું અને લીંબુનો રસ મેળવીને તેનો સ્વાદ લેવો.

## નાο ૩૪૯. મકાઈ બુટ્ટાને વટાણાનું શાક.

પાચ કુમળા મકાઇ બુટ્ટાના દાણા કહાડવા અને તેટલાજ વજનના લીલા વટાણાની શીંગના દાણા લેવા. બેઉને ૨ તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં વઘારવા, અને તે ઉપર ΟII તોલો નીમક તથા મરી ભભરાવી એકરસ કરવું. પછી ΟII શેર દુધ અથવા કોપરાંના ખમણનું દુધ રેડી ધીમી આંચે ચડવા દઇ ઉતારવું.

## નાં૦ ૩૫૦. માખણિયા કબાબ.

૦ા શેર સોજું કઠણ માખણ લઇ તેને બરફમાં બાંધી જેટલું બને એટલું વધારે કઠણ કરવું. પછી એક શેર પટેટાને બાફી છોલવા ને તેને ઘુંટી નરમ માવા જેવા કરી તેમાં ૦ાા તોલો મીઠું, એક ચપટી હળદ, અને ૦ા તોલો મરી નાખી એકરસ કરવું. પછી તેના લાડીયાં રોકા ગોળા વાળી તેમાં પેલા કઠણ કીધેલા માખણમાંથી સોપારી જેટલું માખણ મુકી ગોળા વાળી દેવા અને ચણાના આટામાં રોળીને ૦ા શેર ઘીમાં તળી લાલ કરવા.

## નાં૦ ૩૫૧. મુળાનું શાક.

એક શેર મુળાને તથા તેની ઉપરના દાંડા અને પાતરાંને કાપી નાના ટુકડા કરવા, અને તેમાં ૨ તોલો નીમક ચોળી જરા વાર રહેવા દઇ તેમાંનું પાણી નીચોવી કહાડવું. પછી બે તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં મુળા તથા તેની ભાજી નાખી, તે ઉપર ૦ા તોલો મરી તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો ભભરાવી એકરસ કરવું, અને અંદર છુટેલું પાણી સુકાઇ જાય એટલે ઉતારવું.

## નાં૦ ૩૫૨. મુળાનું શાક—બીજી રીત.

૦ાા શેર મુળાની પાતળી કાતરીઓ કરવી અને તેને થોડાં પાણીમાં બાફી નરમ કરવી. ચુલેથી ઉતારી મુળામાં પાણી રહ્યું હોય તે નિતારી કહાડવું અને તેને કડછીથી ઘુંટીને માવા જેવા કરવા. પછી કઢાઇમાં બે તોલા ઘી કકડાવી તેમાં ૦ા તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો અને તેમાં મુળાનો માવો આપી ચમચ કરવી અને તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક, ૦ા તોલો મરી અને ધાણા જીરાંનો મસાલો ભભરાવી એકરસ કરવું અને પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડવું.

## નાં૦ ૩૫૩. મોગરીનું શાક.

એક શેર મોગરી સમારી નાના કટકા કરવા. પછી પાંચ તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં મોગરી નાખી, તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક, અને ૦ા તોલો મરી ભભરાવી એકરસ કરવું, અને ઢાંકણપર પાણી નામી ધીમી આંચે ચડવા દેવી.

## નાο ૩૫૪. મોગરીમાં વેંગણનું શાક.

ાા શેર કુમળી મોગરી અને ાા શેર વેંગણને સમારી નાના કટકા કરવા અને એઉને સાથે ભેળવાં. પછી બે તોલા ઘીમાં ા તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી જણસો આપી તે ઉપર એક તોલો મીઠું, ાા તોલો મરી તથા ધાણાજીરૂં અને બે વાલ હળદ ભભરાવી ચમચથી તળે ઉપર કરવું, અને ા શેર પાણી રેડી સીજી રહે ને ખપમાં લેવું.

## નાο ૩૫૫. મોગરીમાં મેથીની ભાજીનું શાક.

આ વાની ઉપર લખ્યા મુજબ બનાવવી, પણ ફેર એટલોજ કે તેમાં હળદર નહીં નાખવી તથા વેંગણને બદલે મેથીની ભાજીને સમારી ધોઇને નાખવી.

## નાο ૩૫૬. મોગરીના કબાબ.

નાο ૩૪૪ ની વાનીમાં ભિંડાના કબાબ બનાવવાની રીત જણાવી છે તે મુજબ સર્વે ચીજો લઇ ભિંડાને બદલે મોગરીના કબાબ બનાવવા.

## નાο ૩૫૭. વટાણા બાફેલા.

ાા શેર વટાણાની લીલી શીંગના દાણાને કકડા પડતા પાણીમાં થોડું નીમક નાખી ચુલે બાફવા મુકવા. બફાઇને નરમ થાય એટલે પાણી નીતારી કહાડવું. પછી રકાબીમાં વટાણા લઇ ઉપર ા તોલો મરી ભભરાવી, થોડું માખણ અથવા સોજું ઘી ગરમાગરમ વટાણાપર નાખી તરત ઢાંકી દેવું. એક બે મીનીટ પછી ઉઘાડી ખાવા. અગર જો ખાવાને વાર હોય તો તેને ગરમ પાણી ઉપર ઢાંકી રાખવા.

## નાο ૩૫૮. વટાણા વઘારેલા.

એક શેર વટાણાની લીલી શીંગના દાણાને બે તોલા ઘીમાં ૧ કાંદાની કાતરી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી તેમાં વઘારવા, અને તે ઉપર ાાા તોલો નીમક, ાા તોલો મરી અને એક જુડી સમારેલી કોથમીર નાખી ચમચે તળે ઉપર કરી ા શેર પાણી નાખવું. ઢાંકણ ઉપર પાણી નાખી સીજી રહે ને ઉતારવું.

## નાં૦ ૩૫૯. સુકા વટાણાનું શાક.

એક શેર સુકા વટાણાની શીંગના દાણાને પહેલાં એક બાટલી પાણીમાં બાફી અથવા તો આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખી પાણી નીતારી કહાડવું. પછી નાં૦ ૩૫૮ ની વાનીમાં લખ્યા મુજબ પકાવવા.

## નાં૦ ૩૬૦. વટાણા ને વેંગણનું શાક.

ાા શેર વટાણાની શીંગના દાણા લેવા તથા ાા શેર વેંગણ છોલી કાપી નાના કટકા કરી, એ બેઉને એકઠાં કરવાં. પછી બે તોલા ઘીમાં એ કાંદાની કાતરી લાલ કરી વઘાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી તરકારી આપવી. પછી તે ઉપર એક તોલો નીમક, ા તોલો મરી, ાા તોલો ધાણાજીરૂ તથા ત્રણ વાલ હળદ ભભરાવી તળે ઉપર કરવું, અને ાા વાલ ખારો ા શેર પાણીમાં ડોહોવી તે રેડવું અને સીજી રહે ને ઉતારતી વખતે બે તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવવું.

## નાં૦ ૩૬૧. વાલપાપડીનું શાક.

એક શેર સુરતી લીલી કુમળી વાલપાપડીના વાખ કહાડી ચીરીને કટકા કરવા. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી વઘાર કરવો, અને તેમાં ઉપલી સમારેલી વાલપાપડી નાખીને તે ઉપર ાાા તોલો મીઠું અને ાા તોલો મરી તથા વાટેલો અજમો ભભરાવવો, અને ાા વાલ ખારો લઇ તેને ા શેર પાણીમાં ડોહોવીને તે રેડવું. પાણી બળી રહેતાં વાલપાપડી ચડી રહેશે.

## નાં૦ ૩૬૨. વાલપાપડીના દાણાનું શાક.

એક શેર વાલપાપડીના દાણા લેવા અને બે તોલા ઘીમાં ાા શેર પાણી રેડવું અને ઉપર એક વાલ ખારાનો ભુકો કરી ભભરાવવો, અને તેમાં વાલપાપડીના દાણા આપી ચુલે મુકવું. પછી તેમાં એક તોલો મીઠું અને ાા તોલો મરી તથા વાટેલો અજમો નાખી ચમચ કરવી અને પાણી બળી રહે ને ઉતારતી વખતે ચાર તોલા કોપરાંનું ખમણ ભભરાવવું. મરજી પડે તો ગરમ મસાલો જેવો કે તજ, લવંગ તથા એલચીનો ભુકો કરી ઉપર ભભરાવવો. આ વાનીને ખમણીયા લીલવા પણ કહે છે.

## નાં ૩૬૩. વાલની દાળ સંદ્દોવેલી.

એક શેર નવી વાલની દાળને ત્રણ ચાર કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવી. પાણીમાંથી કહાડી તેને એક તપેલીમાં નાખવી અને તે ઉપર બે બારીક કાપેલા કાંદા, ‌II તોલો નીમક, ‌II તોલો મરી તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો, ૪ વાલભાર હળદ, I તોલો જીરૂં તથા છુંદેલું આદુ, ૧ જુડી સમારેલી કોથમીર, ૨ તોલા ઘી અને ‌II શેર પાણી રેડી સારી પેઠે એકરસ કરવું. પછી તેને ચુલે ચઢાવી બે ત્રણ કકડા પાડવા અને ચમચ કરી તેને ધીમી આંચે ચડવા દેવી. પાણી સુકાઇને દાળ નરમ થાય એટલે ઉતારશો તો સંદ્દોવેલી મોકળી દાળ રોટલી સાથે ખાવા લાયક થશે. જો ઘુંટેલી દાળ રોટલી સાથે ખાવા ભાવતી હોય તો તેને તઇયાર થયા પછી કડછીથી ઘુંટી નાખવી અને I શેર પાણી રેડી એક કકડો પાડી ઉતારવી.

## નાં ૩૬૪. વાલ વઘારેલા.

એક શેર આખા નવા વાલને બે બાટલી ઉકળતાં પાણીમાં ૧II તોલો મીઠું અને I તોલો હળદ નાખી બાફવા મુકવા. વાલ બફાઇને ફાટે અને નરમ થાય એટલે ચુલેથી ઉતારી તેમાં જે બાકી વધેલું પાણી હોય તે નીતારી નાખવું. પછી એક બીજા વાસણમાં ત્રણ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં બે બારીક કાપેલા કાંદા નાખી લાલ કરવા, તથા ‌II તોલો છુંદેલુ આદુ તેમાં નાખી ચચણાવવું, અને તેમાં ઉપલા બાફેલા વાલ વઘારવા. તે ઉપર ‌II તોલો મરી તથા ધાણાજીરાંનો મસાલો, એક જુડી સમારેલી કોથમીર, અને I તોલો જીરૂં ભભરાવી ચમચે તળે ઉપર કરી ધીમાં અંગારે પાંચ મીનીટ રાખી ઉતારી પાડવા. જો મોકળા વાલને બદલે ઘુંટેલા વાલ રોટલી સાથે ખાવા હોય તો ઉપર પ્રમાણે વાલ તઇયાર થયા પછી તેને કડછીએ ઘુંટી નાખવા અને I શેર પાણી રેડી એક કકડો પડેને ખપમાં લેવા.

## નાં ૩૬૫. વેંગણનું શાક.

એક શેર વેંગણ છોલી કટકા કરવા અને તેને એક બાટલી પાણીમાં ૧II તોલો નીમક નાખી બાફવા. બફાઇને નરમ થયા પછી તેમાંનું પાણી નીતારી નાખવું અને કડછીથી તેને ઘુંટીને માવા જેવા કરવા. પછી બીજા વાસણમાં ત્રણ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં વેંગણ વઘારવાં અને તે ઉપર એક જુડી સમારેલી કોથમીર નાખી

ચમચાથી તળે ઉપર કરવું અને ધીમાં અંગારે પાંચ મીનીટ રાખી ઉતારવું. જમતી વખતે લીંબું નિચવવું.

## ના૦ ૩૬૬. વેંગણુ તળેલાં.

એક શેર મોટાં દળદાર વેંગણુ છોલી તેની અરધા ઇંચ જેટલી જાડી કાતરીઓ પાડવી. કાતરીઓ ઉપર છરીથી આડા અવળા કાપા પાડી તે ઉપર ૧॥ તોલો નીમક ચોપડી ચાળણીમાં મુકવી, અને ઉંધું ઢાંકણુ ઢાંકી તે ઉપર વજન મુકવું એટલે થોડા વારમાં વેંગણનું પાણી નીતરાઇ જશે. પછી ૧૦ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં થોડી થોડી વેંગણની કાતરીઓ તળવી. તઇયાર થાય ને ઉતારી લીંબું નીચવી ઉપયોગ કરવો.

## ના૦ ૩૬૭. વેંગણુના કટલેસ.

એક શેર મોટાં દળદાર વેંગણુ છોલી તેની અરધો ઇંચ જેટલી જાડી કાતરીઓ પાડવી. કાતરીઓ ઉપર છરીથી આડા અવળા કાપા પાડી ૦॥ શેર ખાટાં દહીંમાં તેના બેઉ પડ બોળી, થોડોવાર દહીંમાંજ તેને રાખી મુકવી. પછી તેમાંનું છુટેલું પાણી નીતારી નાખી, કાતરીઓને બાહેર કહાડવી અને તે ઉપર ૦॥ તોલો નીમક તથા ૦॥ તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો વાટી બરાબર લગાડવો, અને ચણાનો આટો પાથરી તે ઉપર કાતરીઓના બેઉ પડ દાબવાં. પછી ૧૦ તોલા ઘીમાં કટલેસ ધીરેથી તળીને ઉતારી લીંબું નીચવી ખાવા.

## ના૦ ૩૬૮. વેંગણુના સંભારિયાં.

એક શેર વેંગણ છોલી દરેકની જોડાયલી ચાર ચીર કરવી. પછી ૦॥ તોલો નીમક, ૧ તોલો ચણાનો આટો, બે તોલા કોપરાંનું ખમણ, ૦॥ તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો, બે વાલ હળદ, અને ૧ જુડી બારીક સમારેલી કોથમીર લેવી. આ સર્વે મસાલાને એકઠો કાલવીને વેંગણની ફાડમાં સરખે ભાગે થોડો થોડો ભરવો. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં ૦। તોલો જીરાંનો વઘાર કરી તેમાં સંભારિયાં આપી દેવાં, અને ધીરેથી ચમચ કરી તે ઉપર ૦॥ શેર પાણીમાં ૦॥ વાલ ભાર પાપડીયો ખારો ડોહોળીને રેડવો. પાણી સુકાય અને વેંગણ નરમ ખાવા લાયક થાય એટલે ઉતારી લીંબું નીચવી ખાવાં.

## ના૦ ૩૬૯. ખીચડિયાં વેંગણ.

એક શેર વેંગણ છોલી તેનાં ટુકડા કરી એક બાટલી પાણીમાં ૧॥ તોલો નીમક નાખી બાફવા. બફાયા પછી બાકી વધેલું પાણી નીતારી

નાખવું. પછી બીજી તપેલીમાં ત્રણ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી ૦। તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં પાંચ સાત મીઠાં લીંમડાના પાતરાં, ૧ તોલો ચોખાનો આટો, ૧ તોલો ચણાની અને ૧ તોલો તુવરની દાળનો આટો નાખી ચમચ કરી શેકવો; તેમાં ઉપલાં બાફેલાં વેંગણ આપી એક ચપટી હળદ ભભરાવી ચમચથી સારી પેઠે એકરસ કરવું. પછી ૦। શેર પાણીમાં બે તોલા કોકમનું ડોહોળું કરી રેડવું. પાણી સુકાય ને ઉતારી ખીચડિયાં વેંગણ ખાવાં.

## ના૦ ૩૭૦. વેંગણ મેથીયાં.

એક શેર વેંગણને છોલ્યા વગર ચાર ફાડ જોડાયલી કરવી. પછી ૦॥ તોલો નીમક, ૦॥ તોલો ભુંજીને ખાંખરી કીધેલી મેથી, ૦॥ તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો, અને ૧ ચપટી હળદની લેવી. આ સર્વ મસાલાને સારી પેઠે ભેળીને તેમાંથી થોડો થોડો લઇ સરખે ભાગે વેંગણની ફાડમાં ભરવો. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની કાતરી લાલ કરી, એક જુડી સમારેલી કોથમીર તથા ૦। તોલો જીરૂં તેમાં નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં મસાલા ભરેલાં વેંગણ આપી ધીરેથી ચમચ કરવી. વેંગણ તઇયાર થવા આવે એટલે તે ઉપર ૦। શેર પાણીમાં બે તોલા આમલીનું ડોહોળું કરી તેમાં પાંચ તોલા ગોળ પીગળાવી રેડવું, અને સીજી રહ્યા પછી રસ રસતાં ઉતારી ખપમાં લેવાં.

## ના૦ ૩૭૧. વેંગણ ચાપ.

એક શેર મોટાં વેંગણ લેવાં, અને દર એકને છોલ્યા વગર ઉભાં છરીથી બબ્બે ફાડ્યાં છુટાં કરવાં, જેને આસરે બે કલાક પાણીમાં ભીંજવી મુકવાથી તેમાંનો ચીકાસ ઓગળી જશે. પછી પાણીમાંથી કહાડી વેંગણના અંદરના ભાગ ઉપર છરીથી આડા અવળા ચોખા પાડી તેની ઉપર નીચે લખેલો મસાલો વાટીને ચોપડવો. ૦॥ તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો ધાણાજીરાંનો મસાલો, ૧ જુડી સમારેલી કોથમીર, ૦॥ તોલો કોપરાંનું ખમણ અને જીરૂં, ૧ ચપટી હળદ, તથા ૨ લીંબુંનો રસ. પછી ઘીમાં અંગારપર ગળેલ મુકી છાલવાળો ભાગ ગળેલ ઉપર અને મસાલો ચોપડેલો ભાગ ઉપર રહે તેમ વેંગણ મુકી તે પર ઢાંકણ ઢાંકી બળી નહીં જાય તેમ ભુંજવાં. ભુંજાઇ રહ્યા પછી ગળેલ બાહેર કહાડવી અને મસાલો ચોપડેલા ભાગપર થોડુંક ઘી કકડાવી ચમચાએ થોડું ચોતરફ નાખવું અને પછી વેંગણપર પાછું ઢાંકણ

ઢાંકી ગુળેલને થોડો વાર ધીમાં અંગારે રાખી બાહેર કહાડવી અને વેંગણ ચાપ પૂર જોઇએ તો એક બીજું લીબું નીચવી ખાવા.

## નાο ૩૭૨. વેંગણનું ભરત.

એક વેંગણ ઘણાં મોટા કદનું લેવું, અને તેને જરા ઠોકી ઠોકીને નરમ કરવું. પછી બળતું કરી ચુલાપર લોઢી મુકી તપાવવી, અને પેલું વેંગણ જેની છેક અંદર વેર એક છેડેથી પાતળી સોટી ભોકી હોય તે મુકવું. સોટી ભોકવાથી વેંગણમાંતું પાણી ઝરી જશે. વેંગણ ફેરવ ફેરવ કરી બરાબર ભુંજવું, અને તેની છાલ બળી ગયા પછી લોઢીપરથી ઉતારી જરા ઠંડું પડે કે તેની છાલ કહાડી નાખવી, અને કડછીએ ઘુંટીને માવા જેવું નરમ કરવું. તેમાં ૦ાા તોલો મીઠું, ૦ તોલો મરી તથા જીરૂં, ૧ જુડી બારીક સમારેલી કોથમીર મેળવી એકરસ કરવું. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી થોડું છુંદેલું આદુ નાખી વઘાર કરવો, અને તેમાં મસાલો ભેળેલાં વેંગણનો માવો આપી ચમચ કરવી. વેંગણનું છુટેલું પાણી બળી જાય, પછી તેમાં ૦ શેર દહીં નાખી મેળવવું, અને સહેજ વારમાં ઉતારી પાડવું.

## નાο ૩૭૩. વેંગણનો પાટિયો.

વેંગણનો પાટિયો બનાવવા સારૂ નંબર ૨૦૫ ની વાની જુવો. ખટાશને સારૂ આંબોસીને બદલે જોઇએ તો ૦ તોલા આંમલીનું ૦ શેર પાણીમાં ડોહોળું કરી રેડવું.

## નાο ૩૭૪. વેંગણની કઢી.

એક શેર વેંગણ છોલી તેના ટુકડા કરી થોડાં પાણીમાં બાફી નાખવાં. પછી અર્ધો શેર દહીંમાં પાંચ તોલા ચણાનો આટો મેળવવો, અને તેમાં બાફેલાં વેંગણ નાખી ઘુંટીને એકરસ કરવું. તેમાં એક તોલો મીઠું, ૦ાા તોલો ધાણાજીરૂં તથા મરી, ૧ જુડી સમારેલી કોથમીર, ૫ વાલ હળદ, અને એક બાટલી પાણી રેડી ચુલે ઉકાળવા મુકવું. પછી એક કડછી લાલચોળ તપાવી તેમાં એક તોલો ઘી, ૦ાા બારીક કાપેલો કાંદો અને ૦ તોલો જીરૂં નાખી વઘાર કરવો, અને તે વઘાર કઢીમાં આપી તળે ઉપર કરવું અને તઇયાર થાય એટલે ઉતારવી.

## નાં૦ ૩૭૫. વેંગણ દુધીની બીરીયાંની.

૦ાા શેર વેંગણને છોલી તેની ઉભી ચાર ચીર કરી તેની કાતરીઓ કરવી, અને તેને ૧ાા તોલા નીમકમાં ચોળી બે કલાક આથી રાખવી. ૦ાા શેર દુધીની છાલ છોલી નાના ટુકડા કરવા. વેંગણનું છુટેલું પાણી નીચવી નાખી, દુધી અને વેંગણને સાથે ભેળી નાખવાં. પછી તપેલીમાં ત્રણ તોલા ઘી કકડાવી તેમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી ૦। તોલો છુંદેલું આદુ નાખી ચચણાવવું. તેમાં વેંગણ તથા દુધી આપી દઈ, તે ઉપર બે જુડી સમારેલી કોથમીર, ૫ વાલ હળદ, ૦ાા તોલો મરી, મીઠું, તથા જીરૂં ભભરાવી સારી પેઠે ચમચથી એકરસ કરવું, અને ઢાંકણ ઢાંકી તરકારી ચડવા દેવી. તઈયાર થવા પછી તેમાં ૦ાા શેર દહીં નાખી ચમચ કરવી, અને ધીમાં અંગારે પાંચ મીનીટ રહેવા દઈ ઉતારવી અને ચાવલ સાથે ખાવી. વેંગણ ભેળ્યા વગર દુધીની બીરીયાંની પણ એજ રીતે કરવી. તેમાં દહીં નાખવું નહીં.

## નાં૦ ૩૭૬. વેંગણ ભેગી બીજી તરકારીનું શાક.

વેંગણ સાથે બીજી જાતની તરકારી ભેળીને રંધાય છે, જેવી કે મેથી, ચોલાઈ, માટ, ભરૂચી, સુવા અને ડાંભાની ભાજી, શેકતાની શીંગ, પટેટા, સકરકંદ, રતાલુ અથવા કમોદીયો કંદ, પાપડી, ચોળા, મોગરી, મુળા, કાંદા, ઑલકોલ, લીલા ચણા, મગની દાળ, વગેરે :—

૦ાા શેર વેંગણ સાથે જે બીજી તરકારી લેવી હોય તે એટલાજ વજનની લઈ છોલી કાપી ધોવા ઘટતી હોય તો ધોઈ એઉને ભેળી નાખવી. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં બે કાંદા બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં થોડું આદુ ચચણાવી તરકારી વઘારવી, અને તે ઉપર ૦ાા તોલો નીમક, ૦ાા તોલો મરી અને ત્રણ વાલ હળદ ભભરાવી ચમચ કરવી. પાણી નાખ્યા વગર અથવા જેમાં પાણી નામવા ઘટતું હોય તેમાં થોડું પાણી રેડી ધીમાં આંચે થવા દેવું. પાણી સુકાય અને તરકારી ચડીને ઘીપર આવે એટલે ઉતારી લીધું નીચવી ઉપયોગ કરવો

## નાં૦ ૩૭૭. સલગમ વઘારેલા.

એક શેર સલગમ છોલી પાતળી કાતરીઓ કરવી. પછી બે તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી વઘાર કરવો; વઘાર કરતી વખતે ચમચે કાંદાને ફેરવ ફેરવ કરવો કે તળીયેથી દાઝે નહીં, તેમાં ૦ાા તોલો બારીક કાપેલું આદુ નાખીને ચચણાવવું અને તેમાં સલગમ નાખી વઘારવા. તે ઉપર ૦ાા તોલો

નીમક અને ૦॥ તોલો મરી ભભરાવી ચમચ કરવી અને ૦। શેર દુધ અથવા કોપરાંનું ખમણનું દુધ નામી ચડી રહે ને પાણી બળી જવા પછી ઘીપર આવે એટલે ઉતારવું. સફેદ સલગમ કરતાં લાલ રંગના સલગમ વધારે સ્વાદ આપે છે. હમેશાં સલગમ તપાસીને કુમળાં લેવા. જો સલગમ હરમા લાગતા હોય તો પ્રથમ તેને બાફી નાખી પછી વધારવાં.

## ના૦ ૩૭૮. સલગમ બાફેલા.

એક શેર સલગમ છોલ્યા વગર થોડાં ઉકળતાં પાણીમાં નાખી બાફવા. સલગમમાં એક કાંટો ભોકયાથી માલમ પડશે કે તે બફાયા છે કે નહીં. બફાયા પછી બાહેર કહાડી તેની ઉપરની છાલ છરીથી ઓખ્વી નાખવી અને પછી તેની ગોળ કાતરીઓ પાડવી અને તે ઉપર થોડું તાવેલું માખણ રેડી, મરી મીઠું ભભરાવી ખાવું. સલગમ કુમળાં જોઇને લેવા.

## ના૦ ૩૭૯. સલગમના કટલેસ.

એ ત્રણ નંગ કુમળાં સલગમને થોડાં પાણીમાં બાફવા. બાફતી વેળા તેમાં થોડું નીમક નાખવું. બફાઇ રહ્યા પછી બાહેર કહાડી થંડા પાડી છાલ કહાડી નાખવી અને તેની માફકસરની જાડી ગોળ કાતરીઓ કરવી. પછી થોડાં દળેલાં મરી, હલદ, તથા ધાણાજીરૂં લેવું અને તેને એક જુદી છુંદેલી કોથમીરમાં મેળવવું. આ મેળવણી થોડી થોડી લઈ સલગમની કાતરીઓ ઉપર બંને પડે ચોપડવી. પછી તેને ઘઉંના રવા અથવા પાંઉના ભુકામાં રગડોળવા અને તેને ત્રણ તોલા ઘઉંના દુધને ૦। શેર પાણીમાં પીગળાવી તેમાં બોળી એક પેણામાં થોડું ઘી કકડાવી તેમાં તળી નાખવા.

## ના૦ ૩૮૦. સુરણ વઘારેલું.

એક શેર તાજું સુરણ છોલી નાના ટુકડા કરવા. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદો બારીક કાપી લાલ કરી તેમાં થોડું છુંદેલું આદું નાખી વઘાર કરવો અને તેમાં સુરણ નાખી વઘારવું. તે ઉપર ૦॥ તોલો મીઠું, ૦॥ તોલો મરી તથા ૨ વાલ હળદ ભભરાવી એકરસ કરવું, અને ૦॥ શેર પાણી રેડી સુરણ ચડીને ઘીપર આવે એટલે ઉતારવું. ઢાંકણપર પાણી રાખવું. સુરણ જુનું અને સારી જાતનું નહિ હોય તો તેને પ્રથમ બાફી નાખવું.

## ના૦ ૩૮૧. સુરણ વઘારેલું-બીજી રીતનું.

ઉપર લખ્યાં પ્રમાણે સુરણને વઘારમાં નાખવું. પછી ૦॥ શેર કોપરાંનું ખમણનું દુધમાં ૦॥ તોલો નીમક, ૦॥ તોલો મરી, એક ચપટી હળદ

તથા ૧ જુડી બારીક સમારેલી કોથમીર મેળવવી. સુરણ જરા તતડે એટલે આ મેળવણીવાળું દુધ તેમાં રેડી ધીમી આંચે સીજવા દેવું. ઢાંકણ ઉપર પાણી રાખવું.

## નાં૦ ૩૮૨. સુરણ તળેલું.

એક શેર સુરણ છોલી, તેના નાના ટુકડા કરી, પાણીમાં થોડોવાર ભિંજવી રાખવું. પછી કઢાઇમાં કકડાવેલા ૧૦ તોલા ઘીમાં થોડા થોડા સુરણના ટુકડા નાખી, તવેથા વડે થોડે થોડે વારે ફેરવીને લાલ રંગના તળવા. તળાયા પછી નીચે ઉતારી તે ઉપર એક તોલો નીમકનું પાણી કરી છાંટવું, અને પાછું ચુલે મુકી નીમકનું પાણી સુકાય ને ઉતારવું અને ઉપર મરી ભભરાવી લીંબુ નિચવી ખાવું.

## નાં૦ ૩૮૩. સુરણ મીઠું.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે સુરણ તળ્યા પછી તેમાં ॥ શેર ખાંડ તથા નવટાંક પાણી આપી ધીમી આંચે રાખવું. સુરણમાં ખાંડનો શીરો પચીને ફસકાવા માંડે કે ઉતારી પાડવું.

## નાં૦ ૩૮૪. શેકતાનાં ફુલ વઘારેલાં.

એક શેર શેકતાનાં ફુલ સમારી ધોઇને ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદો કાપી લાલ કરી તેમાં વઘારવાં. તે ઉપર ॥। તોલો નીમક તથા । તોલો મરી ભભરાવી હલકે હાથે ચમચ કરવી અને ॥ શેર દુધ અથવા કોપરાંનું ખમણનું દુધ રેડી તૈયાર થાય ને ઉતારવું અને લીંબુ નિચવી ખાવું.

## નાં૦ ૩૮૫. શેકતાની શીંગમાં પટેટા તથા ટામોટાનું શાક.

એક શેર શેકતાની શીંગના વાખ બરાબર છોલી કહાડવા અને તેના બે ત્રણ ઇંચ જેટલા લાંબા ટુકડા કાપી, તેનાજ વાખથી ચાર પાંચ ટુકડાઓની જુડીઓ બાંધવી. પછી ॥ શેર પટેટા છોલી તેના માફકસરના ટુકડા કરવા. આ બંનેને ત્રણ તોલા ઘીમાં એક કાંદાની પાતળી કાતરીઓને લાલ કરી, તેમાં વઘારવાં. તે ઉપર ૧ તોલો નીમક, ॥ તોલો મરી, બે વાલ હળદ અને એક સમારેલી કોથમીર નાખી ચમચ કરવી અને ॥ શેર પાણી અંદર રેડી તથા ઢાંકણ ઉપર પાણી નાખી ધીમી આંચે રગરગવા દેવું. તરકારી અધકચડી ચડે પછી તેમાં । શેર ટામોટાના ટુકડા કરી નાખવા અને ચમચ કરવી. તરકારી ચ્હડી રહેવા આવે, પછી તેમાં ॥ શેર કોપરાંનું ખમણનું દુધ નાખી તૈયાર થાય ને ઉતારી ઉપયોગ કરવો.

### નં૦ ૩૮૬. શેકતાની શીંગનો પાટિયો.

શેકતાની શીંગનો પાટિયો નં૦ ૨૦૫ ની વાનીમાં દર્શાવ્યા મુજબ કરવો. નાળિયરનું ખમણનું દુધ તથા ખટાસને સારૂ ત્રણ તોલા કોકમનું દોહોળું કરી નાખવાથી પાટિયો વધુ સ્વાદ આપશે.

### નં૦ ૩૮૭. શેકતાની શીંગનો પાટિયો જુદી રીતનો.

નં૦ ૨૦૫ ની વાનીમાં જણાવ્યા મુજબ કરવો. ફેર એટલોજ કે મસાલાની સાથે બે તોલા ચણાનો આટો નાખવો અને પાણીને બદલે એક શેર ઓસામણ (જુઓ નં૦ ૧૯૭ ની વાની) તેમાં રેડવું અને ૦॥ શેર પટેટા સમારી ટુકડા કરી નાખવા. અર્ધું ચડે પછી તેમાં ૦। શેર ટામેટા કાપી નાખવા. પછી થોડી કોકમ અંદર આપી રસરસ્તુ રાખી ઉતારવું.

### નં૦ ૩૮૮. સુકવણીનું શાક.

સુકવણી એટલે સુકવેલી તરકારી જેવી કે ભિંડા, ગોવારની શીંગ, કારેલાં, કંટોળાં, કોઠીમડાં, જાત જાતની ભાજી વગેરેનું શાક બને છે. કેટલાંક ગામડાંઓમાં ચોમાસાં શિવાય બીજી રૂતુઓમાં તરકારી ઉગાડવામાં આવતી નથી, ત્યાં ભાજી અને વિવિધ શીંગોને એમની એમ સુકવી રાખે છે તથા ભિંડા, કારેલાં, કંટોળાં, કોઠીમડાં જેવી તરકારીની કાતરીઓ કરીને સુકવે છે, જેને હિંદુઓ કાચરી કહે છે. આ સુકવેલી તરકારીઓને ઘીમાં તળી, નીમક ભભરાવી ખવાય છે.

### નં૦ ૩૮૯. ટામેટા અને ચણાનું શાક.

૦॥ શેર જંબુસરી આખા ચણા આખી રાત પાણીમાં ભિંજવી રાખી સવારે તેમાંનું પાણી નિતારી નાખવું. પછી ત્રણ તોલા ઘીમાં બે કાંદાની પાતળી કાતરીઓ લાલ કરી, ૦॥ તોલો બારીક કાપેલું આદુ નાખી ચચણાવવું અને તેમાં પાણીથી ફુગેલા ચણા વઘારવા. ૦॥ શેર ટામેટાને થોડાં પાણીમાં પાંચ મીનીટ બાફી તેને બાહેર કહાડી ચાળણીમાં નાખી અથવા સોજા કપડાંમાં મુકી તેનો બધો રસ નિચવીને ગાળી લેવો, જે પેલા વઘારેલા ચણામાં આપી તે ઉપર ૦॥ તોલો નીમક, ૦॥ તોલો મરી અને બે વાલ હળદ નાખી ચમચ કરવી. ઢાંકણ ઉપર પાણી રેડી, ધીમી આંચે રગરગવા દેવું. અગત્ય પડવે ઢાંકણ ઉપરનું પાણી અંદર આપવું. લીલા ચણા પાણીમાં ભિંજવ્યા વિના આ રીતે કરવાથી વધુ સ્વાદ આપશે.

## નાં૦ ૩૯૦. ટામેટામાં મૅકરૉની.

બા શેર મૅકરૉનીના નાના ટુકડા કરી બા શેર ઉકળતાં પાણીમાં બા તોલો નીમકની સાથે નાખવી. મૅકરૉની નરમ થવા આવે પછીં તેમાં ઉપલી વાનીમાં જણાવ્યા મુજબ બા શેર ટામેટાનો રસ કહાડી તેમાં આપવો અને ૦ા તોલો મરી નાખી ચમચ કરવી. તૈયાર થાય ને ઉતારવું.

## નાં૦ ૩૯૧. કમોદિયો અથવા રતાળુ કંદ અથવા સુરણ બાફેલું.

કમોદિયો અથવા રતાળુ કંદ અથવા સુરણ જેટલું જોઇતું હોય તેટલું લઇને સોજ્ઞું ધોઇ પછી તેને છાલ સાથે પાણીમાં બાફવું; સાથે થોડું નીમક અંદર નાખવું. તરકારી બફાઈ છે કે નહીં, તે તપાસવા માટે તેમાં એક કાંટો ભોકવો. જો કાંટો તેમાં સહેલથી પેસી જાય, તો સમજવું કે તે બફાઇ છે. બફાયા પછી બાહેર કહાડી તેની છાલ કહાડવી. પછી તેની ગોળ કાતરીઓ પાડવી અને તે ઉપર મરી ભભરાવી તથા લીંબું નિચવી ખાવું. વધુ નીમકની અગત્ય જણાય તો થોડું વાટીને ઉપર ભભરાવવું.

## નાં૦ ૩૯૨. કમોદિયો અથવા રતાળુ કંદ અથવા સુરણના કટલેસ.

કમોદિયો અથવા રતાળુ કંદ અથવા સુરણના કટલેસ નાં૦ ૩૭૯ ની વાનીમાં દર્શાવ્યા મુજબ કરવા. ફેર એટલોજ કે એ ત્રણ નંગ સલગમને બદલે કંદ અથવા સુરણ જેટલું જોઇતું હોય એટલું કાપીને લેવું.

## નાં૦ ૩૯૩. સકરકંદ બાફેલો—બીજી રીતે.

એક શેર સારો મહાબ્લેશ્વરી સકરકદને ધોઇને સાફ કરવો. પછી એક તપેલીમાં થોડું ઘી કકડાવી તેમાં સકરકંદને છાલ સાથે કાપ્યા વિના આખા નાખવા અને ચમચે સારી પેઠે ઘીમાં ઉપર તળે કરવા. પછી તપેલી ઉપર ચપટ બેસ્તી આવે એવી એક લંગરી મુકી તેમાં ત્રણ ચાર કળશિયા પાણી રેડવું અને ધીમી આંચે થવા દેવું. સકરકંદ બફાયો છે કે નહીં, તે પાણીની લંગરી ઉતારી કાંટો ભોકી તપાસવું. તૈયાર થાય ને ઉતારી છાલ છોલી ટુકડા કરી સ્વાદ લઇ ખાવું. આ રીતે કીધેલા સકરકંદ બહુ સ્વાદિષ્ટ થાય છે.

## નાં૦ ૩૯૪. ઘઉંના દુધની ખીર.

ચાર ચમચા ઘઉંના દુધને એક બાટલી પાણીમાં નાખી ચમચાવડે સારી પેઠે પીગળાવવું; અને તેને ચુંલા ઉપર મુકી ઘુંટીને ચેડવવું. કાકડી,

દુધી, ખરબુજ અને કોહોળાંનાં બીજ દરેક બે તોલા, છોલેલી બદામ તથા પસ્તાંનાં બીજ દરેક નંગ નવ લેવાં. આ બધાંને બારીક છુંદીને ॥ શેર ગાયના દુધમાં મેળવવું અને તેમાં નવટાંક સાકરની ભુકી અથવા ખાંડ મેળવવી. આ મેળવણીને ચેડવેલાં ઘઉંના દુધમાં આપી એકરસ કરી ચુલા ઉપર મુકી ઘુંટવું અને પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડી, તે ઉપર એક ચમચી ગુલાબ જલ અને થોડી એલચીની તથા જાયફળની ભુકી નાખી ઠંડું પાડી ખાવું. આ ખીર થોડા દિવસ ખાવાથી ઘણી કૈાવતી આવશે.

## નં૦ ૩૯૫. મસાલાનું દુધ.

પોણો શેર ચોખ્ખું દુધ ઉકાળવા મુકવું. દુધ ઉકળે એટલાંમાં છલતાં કહાડેલી બદામ તથા પસ્તાં દરેક નંગ સાત તથા એક ચમચો સાકર લેવી. સર્વેને છુંદીને બારીક કરી ઉકળતાં દુધમાં ભેળવું અને તેમાં એક ચપટી ખરી કેસરની ભુકી તથા થોડી એલચીની ભુકી ભભરાવી ઘુંટવું. દુધ બળીને આસરે એક પ્યાલાંને સુમારે રહે એટલે ચુલેથી ઉતારી પાડવું. બદામ કડવી ન હોય તેની તપાસ રાખવી.

## નં૦ ૩૯૬. સાબુચોખાની કાંજી.

બે ચમચા સાબુચોખાને ધોઇને સાફ કરવા અને તેને એક બાટલી પાણીમાં ઉકાળવા. અને એક કકડો પડે, ત્યાંસુધી ઘુંટવું. સાબુચોખા ગળી જઇ કાંજી પીવા લાયક ઘાડી થાય કે ઉતારવી અને દુધ તથા ખાંડ નાખી ઉપયોગ કરવો.

## નં૦ ૩૯૭. આરારૂટની કાંજી.

॥ શેર પાણી ચુલે ઉકાળવા મુકવું. પછી એક ચમચો આરારૂટને એક પ્યાલાંમાં નાખી તેમાં થોડું ઠંડું પાણી અથવા ઠંડું દુધ રેડીને ડોહલવું અને તેને કકડા પડતાં પાણીમાં નામી ચમચા વડે ફેરવીને ઉતારી પાડવું. જો નરાં દુધની આરારૂટની કાંજી બનાવવી હોય તો ॥ શેર દુધને કકડો પાડવો અને તેમાં એક ચમચો ઠંડા દુધમાં કાળવેલો આરારૂટને નાખી, ચમચાવડે ફેરવીને ઉતારી પાડવું અને ખાંડ નાખી કાંજી પીવી.

## નં૦ ૩૯૮. ટાપિચોકાની કાંજી.

આરારૂટની કાંજીમાં દર્શાવ્યા મુજબ કરવી. ફેર એટલોજ કે ટાપિયોકાની કાંજીને કડછી વડે સારી પેઠે થોડોવાર ઘુંટવી.

## નં૦ ૩૯૯. ચોખાની કાંજી.

૦। શેર રાંધવાના ચોખાની કણકીને ધોઈને ૦॥ શેર પાણીમાં ઉકાળવી અને તેમાં એક ચપટી નિમક નાખવું. કણકી ચડીને માવા જેવી થાય એટલે ચુલેથી ઉતારી તેને કડછી વડે ખુબ ઘુંટવી. પછી તેમાં ૦॥ શેર પાણી અથવા દુધ રેડી ફરીને ઘુંટી ચુલે મુકવી અને એક કકડો પડે ને ઉતારવી. મીઠાસને સારૂ જોઈયે તો થોડી ખાંડ નાખવી.

## નં૦ ૪૦૦. બિસ્કીટની કાંજી.

એ ત્રણ તાજી બટર બિસ્કીટને છુંદી આટા જેવો ભુકો કરવો. પછી તપેલીમાં ૦॥ શેર પાણી રેડી તેમાં બિસ્કીટનો આટો નાખી ચુલે મુકવું અને એક કકડો પડે ત્યાં સુધી ઘુંટયા કરવું. કાંજી પીવા લાયક ઘાડી થાય, પછી તેને ઉતારવી અને થોડી ખાંડ તથા જોઇએ તો એ ચમચા દુધ નાખી ઉપયોગ કરવો.

## નં૦ ૪૦૧. કૅાર્નફ્લૅારની કાંજી.

૦॥ શેર દુધમાં એક ચમચો કૅાર્નફ્લૅાર એટલે મકાઈનો આટો ડોહોવીને મેળવવો. પછી તેને ચુલે મુકી ઘુંટીને ત્રણ ચાર કકડા પાડવા અને તેમાં એક ચમચો ખાંડ ભેળી ઉતારવી.

જો આ કાંજીને વધારે પુષ્ટિકારક બનાવવી હોય તો તેમાં સાત છલતાં કહાડેલી બદામને આટા જેવી છુંદીને ચુલે મુકતી વખતે અંદર ભેળવી.

## નં૦ ૪૦૨. રોલોંગની કાંજી.

એક ચમચો ઘઉંના બારીક રવાને એક ચમચી સારાં ઘીમાં બદામી રંગનો ફેરવ ફેરવ કરી ભુંજવો. પછી તેમાં ૦॥ શેર પાણી નામી ઘુંટીને ચેડવવો. પાણી બળી રહેવા આવે એટલે તેમાં ૦। શેર દુધ, છલતાં કહાડેલી સાત બદામનો બારીક ભુકો અને એક ચમચો ખાંડ નાખી એકરસ કરી પાંચ મીનીટમાં ઉતારી પાડવી.

## નં૦ ૪૦૩. સાવાના ચોખાની કાંજી.

એક મુઠ્ઠી સાવા અથવા જેને સાંઉ પણ કહે છે, તેને ધોઈ એક પ્યાલાં પાણીમાં સિજવવા. પાણી બળી ગયા પછી તેમાં ૦। શેર દુધ અને એક ચમચો ખાંડ નાખી, પાતળી અથવા ઘાડી જેવી જોઇએ તેવી કરી ઉતારીને ખપમાં લેવી.

## નં૦ ૪૦૪. શિંગોડા અથવા કુતીના આટાની કાંજી.

શિંગોડાં અથવા કુતી આ બંને ફળાહાર છે અને તેનો આટો ભુલેશ્વર આગળ મળે છે. આ આટાની પૂરી, ભજીયાં વગેરે બને છે. તેની કાંજી કરવી હોય તો બે ચમચા આટો લઇ, ૦ા શેર ઉકળતાં પાણીમાં નાખી પાંચ મીનીટમાં ઘુંટીને ઉતારવી અને તેમાં ખાંડ નાખી પીવી.

## સેરવો.

વિલાયતના વૅજીટેરિયનો ઘણું કરી સેરવાઓને પાતળો બનાવતા નથી, પણ ઘટ્ટ બનાવીને "બ્રાંઉન બ્રેડ" સાથે ખાવાને પસંદ કરે છે. કેટલીક તરકારી જેવી કે પટેટા, ટામેટા, સલગમ વગેરેમાં કૌવતી આપનારાં તત્વો ઘણાં કમ હોય છે, તેથી માત્ર તેઓનો સેરવો બનાવી પીવામાં ફાયદો નથી. તે છતાં એવી તરકારીઓનો તેમજ બીજી કેટલીક પુષ્ટિ આપનારી નક્કર તરકારીઓનો સેરવો પીવાને જેઓને શોખ હોય, તેઓએ વધુ પાણી રેડી અથવા તો પછવાડેથી ગરમ પાણી ઉમેરી પાતળો સેરવો બનાવી પીવો. બધી જાતની તરકારીના સેરવા થઇ શકે છે, જે બનાવવા માટે જુદી જુદી રીતના થોડાક દાખલાઓ નિચે આપ્યા છે.

## નં૦ ૪૦૫. પટેટાનો સેરવો.

એક શેર પટેટા તથા બે મોટા કાંદા લેવા. બંનેને છોલી પાતળી કાતરીઓ કરવી અને બે ચમચા ઘીમાં અધકચરી તળવી. પછી તેમાં પોણી બાટલી પાણી નાખી ઉકળવા દેવું. જ્યારે અર્ધું પાણી બળી રહે અને પટેટાની કાતરીઓ નરમ થાય, ત્યારે તેમાં ૦ા તોલો નીમક, એક ચપટી લવંગ અથવા મરીની ભુકી, એક ચમચો સાબુચોખા અને એક પ્યાલું દુધ અથવા નાળિયરનું ખમણનું દુધ અંદર નાખી દશ મીનીટ સુધી ઘુંટવું. પછી ચુલેથી ઉતારી તેને ચાળણીમાં નાખી લાકડાંના ચમચા વડે ચોળીને નિચે મુકેલી તપેલીમાં ગાળી લેઇ ઉપયોગ કરવો.

## નં૦ ૪૦૬. ટામેટાનો સેરવો.

એક શેર ટામેટાના ટુકડા કરવા અને બે મોટા કાંદાને છોલીને પાતળી કાતરીઓ કરવી. બંનેને અર્ધી બાટલી પાણીમાં ઉકાળવું. ટામેટા નરમ થયા પછી તેને ચૂલેથી ઉતારી ચાળણીમાં નાખી લાકડાંના અથવા ઇનેમલના ચમચા વડે ચોળીને ગાળી લેવા. પછી તેમ ચુલે મુકી એક ચમચો માખણ અથવા ઘી અને થોડું મરી મીઠું નાખવું, અને ૦ા શેર દુધ અથવા

નાળિયરનું ખમણનું દુધમાં એક ચમચી ઘઉંનો અથવા ભુંજેલા ચણાનો આટો મેળવી, તે રેડવું. પછી એક બે કકડા પાડી ધુંટીને નિચે ઉતારવું.

## ના૦ ૪૦૭. વિવિધ તરકારીનો સેરવો.

ભિંડા, ગાજર, સલગમ, સકરકંદ અને કાંદા દરેક તરકારી ૦ા શેર લેવી અને તેઓને સમારી પાતળી કાતરીઓ કરવી. પછી એક બાટલી પાણીમાં ઉપલી તરકારી નાખી, તેમાં ૦ાા તોલો નીમક અને ૦ા તોલો મરી આપી ઉકાળવી. તરકારી માવા જેવી નરમ થયા પછી ચૂલેથી ઉતારી તેને ચાળણીમાં નાખવી અને કડછી વડે ચોળીને નિચે મુકેલી તપેલીમાં ગાળવું. પછી તેમાં એક ચમચો સાબુચોખા, બે ચમચા માખણ અથવા ઘી અને ૦ાા શેર દુધ અથવા નાળિયરનું ખમણનું દુધ નાખી પાંચ મીનીટ ચૂલે રાખી ધુંટીને ઉતારવું.

## ના૦ ૪૦૮. ચોળા, વટાણાં, લીલવા, ડબલ બિન્સ, કડવા બિન્સ વગેરે શીંગોના દાણાનો સેરવો.

કોઇપણ જાતના શીંગના તાજા અથવા સુકા દાણા ૦ાા શેર લેઇ તેને એક બાટલી પાણીમાં ઉકાળવા. દાણા અધકચડા ચડે એટલે તેમાં બે મોટા કાંદા અને બે ટામેટા સમારી બારીક કાતરી કરી નાખવા અને દાણાને ચેડવી કડછી વડે ધુંટી માવા જેવા નરમ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવા. વધુ પાણીની અગત્ય પડે તો થોડું ગરમ પાણી ઉમેરી ધુંટવું. પછી તેને ચુલેથી ઉતારી ચાળણીમાં નાખી કડછી વડે ચોળીને નિચે મુકેલી તપેલીમાં ગાળી લેઇ, પાછું ચુલે મુકી તેમાં એક ચમચો ઘી, અને થોડું નીમક મરી નાખી પાંચ મીનીટમાં ઉતારવું અને જોઇએ તો લીંબુ નિચવી ઉપયોગ કરવો. જો શીંગોના દાણા સુકા હોય તો તેઓને ખોખરા કરીને અથવા એક રાત પાણીમાં ભિંજવીને ઉકાળશો, તો ઝડપમાં બફાઇને નરમ થઇ જશે. આ સેરવો પીધાથી તાકાત મળશે.

## ના૦ ૪૦૯. ફ્રેન્ચબિન્સ, ગોવારની શીંગ, ચોળાની શીંગ વગેરેનો સેરવો.

ફ્રેન્ચ બિન્સ, ગોવારની શીંગ, ચોળીની શીંગ વગેરેનો સેરવો ના૦ ૪૦૮ની વાનીમાં દર્શાવ્યા મુજબ કરવો. આવી જાતની તરકારીના સેરવાને વધુ પુષ્ટિદાર બનાવવો હોય તો તેમાં અર્ધા નાળિયરનું ખમણનું દુધ ચુલેથી ઉતારવા પહેલાં ભેળવું. શીંગોને કાપી નાના ટુકડા કરવા.

## નાં ૪૧૦. કમોદિયો અથવા રતાળુ કંદ અથવા સુરણનો સેરવો.

એક શેર કમોદિયો અથવા રતાળુ કંદ અથવા સુરણ જેનો સેરવો બનાવવો હોય તેને છોલી સોપારી જેવડા નાના ટુકડા કરવા અને તેને બે બાટલી પાણીમાં ઉકાળવા. તરકારી બફાઇને માવા જેવી નરમ થાય પછી તેને કડછી વડે ખુબ ઘુંટીને ગાંગડા નહિ રહે તેમ કરવું. ઘણું ગટ્ટ થઇ જાય તો એક બે પ્યાલાં ગરમ પાણી ભેળવું. પછી તેને ચુલેથી ઉતારી ઉપરથી બધો સેરવો નિતારી લેવો અને બાકી છુંદો વધ્યો હોય, તેમાંનો રસ પણ નિચોવી લેવો. પછી એક બીજી તપેલીમાં બે ચમચા માખણ અથવા ઘી કકડાવી, તેમાં થોડું બારીક છુંદેલું આદુ અને એક સમારેલા કાંદાનો છુંદો અંદર નાખી વઘાર કરવો અને તેમાં બધો સેરવો આપી તે ઉપર થોડું મરી મીઠું ભભરાવી બે ત્રણ કકડા પાડી ઉતારવો. આ સેરવો પીધાથી તાકાત મળશે.

## નાં ૪૧૧. મસુરની દાળનો સેરવો.

૦ શેર મસુરની દાળને ધોઇને પોણી બાટલી પાણીમાં ઉકાળવા મુકવી. તેમાં એક કાંદો, એક ગાજર અને એક સલગમને સમારી પાતળી કાતરીઓ કરી તથા એક જુડી કોથમીરને સમારી અંદર આપવી. દાળ તથા તરકારી સર્વ ચડીને માવા જેવી નરમ થાય, પછી તેને કડછી વડે ઘુંટી નાખવી અને ચુલેથી ઉતારી ચાળણીમાંથી સેરવો ગાળી લેવો. પછી તેને પાછો ચૂલે મુકી તેમાં બે ચમચા ઘી, એક પ્યાલું દુધ અથવા નાળિયરનું ખમણનું દુધ અને થોડું નીમક મરી નાખી એક કકડો પાડી ઉતારી ઉપયોગ કરવો. મસુરની દાળને બદલે જોઇએ તો આખા મસુર લઇ તેનો સેરવો બનાવવો.

## નાં ૪૧૨. કેરીનો રસ.

ચાર મોટી પાકી મીઠી કેરીને છોલવી અને તેના માવાના નાના ટુકડા કરી, તેમાં એક પ્યાલું પાણી નાખી ચૂલે મુકવું એટલે થોડા વખ્તમાં તે ગળી જશે. તેને ઘુંટીને નિચે ઉતારવી. જો કેરી સાકાવાળી હોય તો તેને ચુલેથી ઉતારયા પછી સોજી ચાળણીમાંથી ગાળી લેવી. પછી નવટાંક ઠળિયા વગરની દ્રાક્ષને થોડાં પાણીમાં નાખી ચુલે મુકી નરમ થાય એટલે ઉતારવી, અને બે ચમચા સાબુચોખાને થોડાં પાણીમાં નાખી તમામ ગળી જાય તેમ ઉકાળવા. ઉપલી ત્રણે ચીજોને એક મોટાં ઇનેમલના વાસણમાં ભેગી કરવી. પછી તેમાં બે નાળિયરનું ખમણનું સોજું દુધ, પાશેર

ગરમ પાણી અને નવટાંક સફેદ ખાંડ તેમાં મેળવી એકરસ કરવું અને તેને ચૂલે મુકી બે ચાર મીનીટમાં એક કકડો પડે ત્યાં સુધી ઘુંટીને નિચે ઉતારી ઠંડું પાડવા માટે એક સોજાં કોડીના દીશમાં રેડવું. પછી તે ઉપર જોઇએ તો છુંદેલી એલચી અથવા જાયફળની થોડી ભુકી ભભરાવી, આઇસક્રીમની રકાબીઓમાં પીરસી સ્વાદ લઇ કેરીનો રસ ખાવો.

## નાo ૪૧૩. નાના બચ્ચાંનો ખોરાક.

સારી બનાવટની બિસ્કીટને છુંદી, તેનો આટો જેવો ભુકો કરવો. બે ચમચા ભુકીમાં થોડું તાજું ગાળેલું પાણી ભેળી ચમચાથી ઉતરે એટલું પાતળું કરી તેને ઝીણાં કાણાંવાળી ચાળણીમાંથી ગાળી લેવું. પછી તેને ચુલે મુકી ચાર પાંચ મીનીટ ઉકાળી, તેમાં અર્ધી ચમચી ખાંડ નાખી આપવું. નાના બચ્ચાંને ધવાડવાનું બંધ કીધા પછી ગાયના દુધ ઉપરાંત આ ખોરાક દીવસમાં ત્રણ ચાર વખ્ત તાજો બનાવી આપવો.

## નાo ૪૧૪. પાઇ અને પુડીંગને માટે રોટલો.

પોણો શેર ઘઉંનો આટો, ૨૫ તોલા માખણ, અર્ધી ચમચી બેકીંગ પાઉડર, અને પા ચમચી વાટેલું નીમક લેવું. પ્રથમ આટામાં બેકીંગ પાઉડર અને નીમક ભેળવું. પછી તે આટાને માખણ સાથે ચોળીને ભેળવો અને તેમાંથી બે ચમચા જેટલો આટો બાહેર કહાડી રાખવો. પછી તેમાં થોડું થોડું પાણી નાખી લાકડાંના ચમચા વડે આટાને બાંધવો, પણ મસળવો નહિ. પછી તેને બાહેર કહાડી વણવો અને તેની ઉપર બાહેર કહાડી રાખેલો આટો થોડોક ચોમેર ભભરાવી તેની ત્રણ ઘડી કરવી. પાછી તેને વણી, ઉપર આટો ભભરાવી, ત્રણ ઘડી કરવી. આ મુજબ જ્યાં સુધી રોટલો નરમ થાય, ત્યાં સુધી કરવું.

## નાo ૪૧૫. પાઇનો રોટલો બનાવવાની બીજી રીત.

૫ા શેર ઘઉંનો રવો અને ૫ા શેર ઘઉંનો મેંદો બંનેને બરાબર ભેળી તેમાં ૫ા તોલો ઘીનું મોંણુ નાખી ખુબ આટાને ચોળવો. પછી થોડું પાણી નાખી આટાને ખુબ મસળીને બાંધવો અને તેની એક મોટી રોટલી વણવી. પછી બે તોલા હલવાના ધોયલા ચોખાના આટામાં બે તોલા ઘી નાખી, તેને ખુબ સારી પેઠે ફીણવો. આ ફીણેલા આટામાંથી થોડો લઈ પેલી વણેલી રોટલી ઉપર ચોપડવો અને તેની ચોપડ ઘડી કરવી.. આ મુજબ ફરીને બે ત્રણ વાંર રોટલી વણીને આટો ચોપડવો, એટલે નરમ થશે.

## નાo ૪૧૬. આટો ખીલવવાની રીત.

ઘઉંનો આટો ખીલવવો હોય તો તેમાં ઘણું કકડતું પાણી નામી તવેથા વડે મેળવી, ગુંદી મસળીને ગોળો વાળવો અને ત્રણ કલાક ચુલા આગળ જરા તાપ લાગે ત્યાં ઢાંકી મુકવો.

**બીજી રીત.**—આટાને નાળિયરનું ખમણનું દુધ વડે ખુબ ગુંદી મસળીને બાંધવો અને તેને ચુલા આગળ જરા તાપ લાગે ત્યાં ત્રણ કલાક ઢાંકી મુકવો.

**ત્રીજી રીત.**—એક મૂઠી ચણાની દાળમાં થોડું પાણી રેડી આખી રાત ઢાંકી મુકવું, જેને ખમીરનું પાણી કહે છે, તે વડે આટાને નરમ બાંધી ખુબ ગુંદી મસળીને ગોળો વાળવો અને તેને ત્રણ કલાક ચુલા આગળ જરા તાપ લાગે ત્યાં ઢાંકી મુકવો.

**ચોથી અને પાંચમી રીત.**—નાo ૮૫ ની વાનીમાં દર્શાવ્યા મુજબ બે જાતના ખમીરમાંથી કોઇભી એક જાતનું ખમીરથી આટો બાંધવો.

## નાo ૪૧૭. નાળિયેરનું ખમણનું દુધ કહાડવાની રીત.

એક તુરતના તોડેલાં અથવા તાજાં નાળિયેર ઉપરના વાખ છરીથી બરાબર ઓખવી નાખવા અને તેના એક છેડા ઉપરની એક "આંખ" મોટી છુરીથી કહાડી નાખી, નાળિયેરમાંનું બધું પાણી કહાડી લેવું. તેને વચમાંથી ભાંજી બે ટુકડા કરવા અને ઝીણી ખમણીથી કોપરાંની છાલ ખમણમાં નહિ આવે એવી રીતે ખમણવું. પછી તેને ખાંડણીના દાંડા વડે જોરને હાથે ખુબ છુંદવું અને એક કપ કકડા પડતું પાણી તે ઉપર રેડી, ચમચાથી તેને સારી પેઠે ડોહોવી દાબવું. થોડું ઠંડું પડે એટલે તેને પાતળાં કપડાંમાં નાખી, ચમચા વડે દાબી જેટલું દુધ નિચોવી લેવાય એટલું લેવું. ફળનો રસ કહાડવાના સાંચાથી દુધ ઘણું જલદીથી અને સહેલથી નિકળશે. કેટલાકો નાળિયરના ખમણમાં એક કપ પાણી રેડી ચુલે મુકે છે અને કકડો પડવા આવે કે તેને ઉતારી તેમાંનું દુધ નિચોવી લે છે. આ પહેલા વળનું કહાડેલું દુધ કહેવાય છે.

એજ ખમણના છુંદામાં બીજું એક કપ કકડતું પાણી રેડી, ઉપર લખ્યા મુજબ દુધ નિચોવી લેવું, જેને બીજા વળનું દુધ કહે છે. આ બંને વળનું દુધ જોઇએ તો ભેગું કરી વાપરવું, અથવા જોઇએ તો

જુદું જુદું વાપરવું. નાળિયરનું દુધ પુડીંગ, પૉરીડજ, મીઠાઇ, સ્ટ્રૉબેરી, તરકારીનો સેરવો, વગેરેમાં પશુઓનું દુધને બદલે વપરાય છે.

ત્રીજા વળનું દુધ પણ એજ મુજબ કહાડવું. આ ત્રીજા વળનું દુધમાં રસકસ ઓછો હોય છે, તેથી તરકારી વગેરેમાં પાણીને બદલે તે વપરાય છે. જેમ બને તેમ હાથ નહિ લાગે તેમ અને સ્વચ્છ રીતે દુધ નિચોવી લેવું, જેથી તેની લેહેઝત અને ખુશબો જળવાશે. હમેશાં વાસણ બિલોર જેવાં સ્વચ્છ રાખવાં. ઘણાં દીવસનું વાસી સુકાયલું નાળિયરનું દુધ કહાડવું નહિ.

## નં૦ ૪૧૮. નાળિયરનું ખમણનું માખણ.

નાળિયરનું બારીક ખમણને સ્વચ્છ પથ્થરના પાતા ઉપર જ્યાં સુધી મલાઈ જેવું નરમ થાય, ત્યાં સુધી પીસવું. જોઇએ તો પથ્થરની ખાંડણીમાં અથવા આરસપાનના પથ્થર ઉપર પીસવું. આ માખણ તાજું અને સ્વચ્છ દરરોજ ઘરમાં બની શકશે, જે ભુંજેલી પાંઉની કાતરી અથવા બિસ્કીટ ઉપર ચોપડી ખાવું. સૅન્ડવીચ, તરકારાનો સેરવો, વગેરેમાં આ માખણ વાપરી શકાશે. આ માખણ બનાવ્યા પછી તે થોડાક કલાકમાં ખરાબ થઇ જાય છે, માટે તાજું બનાવી વાપરવું.

## નં૦ ૪૧૯. નાળિયરનું ખમણનું ક્રીમ.

ઉપર લખ્યા મુજબ માખણ બનાવવું. પછી તેને એક પોહોળાં મોંનાનાં પ્યાલાંમાં મુકી, તે ઉપર કકડતું પાણી થોડું થોડું રેડતા જવું અને ચમચા વડે ડોહોવતા જવું. ઘાડું દુધ જેવું પાતળું થાય એટલુંજ પાણી રેડવું. બાફેલી અથવા ભુંજેલી તરકારી એમાં બોળીને ખાવાથી ઘણી લેહેઝત આપશે. ડૅરીઓમાં મળતું ઘાડું દુધને ક્રીમ કહે છે.

પાંઉ, બિસ્કીટ અથવા પુડીંગ સાથે નાળિયરનું ખમણનું ક્રીમ ખાવા ભાવતું હોય તો એક નાળિયરનું ખમણનું પહેલા વલનું દુધ કહાડવુ અને તેને પ્યાલાંમાં નામી રાખવું. થોડોક વખત પછી જ્યારે તેની સપાટી ઉપર ક્રીમ તરી આવે, ત્યારે તેને સંભાળથી ચમચા વડે કહાડી લેવું.

## નં૦ ૪૨૦. દાડમ છાલ.

કાબુલી સુકાં ખાતાં દાડમના દાણા ૦।। શેર, કાળી દ્રાક્ષ ૦।।। શેર, જીરૂં નવટાંક, કાળાં મરી નવટાંક, સિંધાલુણ અર્ધો નવટાંક અને સંચોરો

ola તોલો લેવો. આ બધી જણસોને બારીક આટા જેવી છુંદવી અને તેને ઝીણાં કાણાંવાળી ચાળણીમાંથી ગાળી બરાબર એકરસ કરવી. ઝાડો બરાબર આવતો નહિ હોય, પેટમાં ચુંકો થતો હોય અથવા ખાણું હજમ થતું નહિ હોય તો ૧ તોલો દાડમછાલ થોડા દિવસ ખાવાથી આરામ થશે.

## ના૦ ૪૨૧. કોહોળાં પાક.

પાકું ભુરૂં કોહોળું સમારેલું વજનમાં આઠ શેર લેવું. તેના ટુકડા કરી પાણીમાં ઘણું નરમ થાય ત્યાં સુધી બાફવું. પછી તેમાંનું બધું પાણી નિતારી નાખવું અને જરાકબી નહીં રહે એવી રીતે કપડાંમાંથી બરાબર નિચોવી નાખવું. આ બાફેલાં કોહોળાંને ચાળણીમાં નાખી લાકડાના ચમચા વડે ઘસીને નીચે મુકેલી તપેલીમાં ગાળી લેવું. પછી ચાર શેર ચોખ્ખાં દુધને ચુલે મુકી એક કકડો પાડવો અને તેમાં કોહોળાંનો માવો આપી બંધાઇ જાય ત્યાં સુધી ઘુંટયા કરવું. બંધાયા પછી તેને ચુલેથી ઉતારવું. પછી ત્રણ શેર સફેદ ખાંડમાં થોડું પાણી રેડી, તેનો ઘાડો શીરો બનાવવો. કાકડી, દુધી, કોહોળાં અને ખરબુજના બી દરેક નવટાંક લઇ, છુટાં છુટાં ઘીમાં તળીને છુંદવા તથા ॥ શેર છલતાં કહાડેલી બદામને પણ છુંદવી. આ સર્વેને કોહોળાંમાં ભેળીને, તપેલું પાછું ચુલે મુકી, ધીમી આંચ રાખી, ઘુંટવું. બંધાઇને કઠણ થાય પછી તેને અંગારે રાખી લાલ થવા દેવું અને બધું પાણી સુકાવા દેવું. પછી તેમાં થોડું ગુલાબ જલ, એક જાયફળની ભુકી અને એક તોલો એલચીની ભુકી ભભરાવી નીચે ઉતારવું. કોહોળાં પાકમાં બીલકુલ પાણીનો ભાગ રહેવો નહીં જોઇએ, નહીં તો ફુગ આવશે. આ પાક ખાવાથી તરી થશે, તેમજ કૌવતી મળશે.

## ના૦ ૪૨૨. કોહોળાંના ગરની પાપડી.

ભુરાં કોહોળાંનો પાક અથવા મુરબ્બો બનાવતાં, જે ગર વધે તેમાંના બી કહાડી નાખી તેને પાણીમાં બાફવો. બફાઇ રહ્યા પછી તેમાંનું પાણી નિતારી નાખી, તેને કપડાંમાં નાખી પાણી નિચોવી નાખવું. ગરને તોલી વજનમાં બે શેર લેવો. પછી ૧॥ શેર સફેદ ખાંડમાં થોડું પાણી રેડી, તેનો ઘટ્ટ શીરો બનાવી, બાફેલા ગરમાં નાખી, ધીમી આંચે ચુલા ઉપર મુકી, ચમચ વડે ઘુંટીને ચિકી જેવો કરવો અને તેમાં નવટાંક ચોખ્ખું ઘી રેડી ઘુંટીને લાલ કરવું. પાણી સુકાયા પછી તેને નિચે ઉતારી ખુમચામાં નાખી થાપીને સરખું કરવું અને તે ઉપર જાયફળ તથા એલચીની થોડી

ભુકી તથા થોડી છલતાં કહાડેલી બદામની ચીરો ભભરાવવી અને ઠંડું પડયા પછી નાના ટુકડા કાપી બરણીમાં ભરી ખપ પડવે ઉપયોગ કરવો.

## નાં૦ ૪૨૩. સાલમ પાક.

પાંચ તોલા ઉંચી સફેદ પંજાબી સાલમને છુંદી બારીક ભુકો કરી, કપડામાંથી ચાળવી; જાદો ભુકો ચાળી શકાય નહિ એવો બાકી રહે તેને પાછો છુંદી ચાળી લેવો. પછી ૧ તોલો એલચીના દાણા, ૧। તોલો તજ, ૧ તોલો જાયફળ, ૧ તોલો જાવંત્રી, ૧ તોલો લવંગ અને ૧॥ તોલો સફેદ મરી, આ સર્વેને છુટાં છુટાં બારીક છુંદીને કપડાંમાંથી ચાળી લેવાં અને તેઓને સાથે ભેળવાં. ०। શેર છલતાં કહાડેલી બદામ તથા ०। શેર પસ્તાંને છુંદી ભુકો કરવો અને તેમાં ०। શેર ચારોલી અને ०। શેર અખરોટનાં મગજ નાખી પાછું સારી પેઠે બારીક છુંદવું. ૧। શેર ઉંચી ચીનાઇ સાકરમાં થોડું પાણી રેડી તેનો ધાડો શીરો કરવો. પછી ૬ શેર દુધને ચુલે મુકી ઉકાળવું અને દુધ પર પોપડી નહીં આવે, માટે ઘુંટયા કરવું. આસરે ૧॥ શેર દુધ બળી જાય ત્યારે તેને ચુલેથી ઉતારવું અને કુક્રું પડે ત્યાં સુધી ઘુંટવું, નહિ તો ઉપર પોપડી બંધાઇ જશે. આ કુક્રાં દુધમાં એકેક ચમચી સાલમનો ભુકો નાખતા જવું અને ઘુંટતા જવું, કે જેથી સાલમના ગાંગડા બંધાઇ જાય નહિ. પછી તપેલીને પાછું ચુલે મુકી દુધ બળીને માવા જેવું થાય ત્યાં સુધી ઘુંટવું. પછી તૈયાર કરી રાખેલાં બધાં મગજો તથા બીજો મસાલો એક પછી એક અંદર આપતા જવું ને ઘુંટતા જવું. પછી બળતું કહાડી નાખી, અંગાર ઉપર તપેલાંને રાખી અંદર સાકરનો શીરો આપી એકરસ કરી ઘુંટવું. બંધાયા પછી એક ખુમચાને જરા ઘીનો હાથ લગાડી તેમાં સરખું પાથરી દેવું. પછી છરીથી કાપી, ટુકડા બાહેર કહાડી, કાચની બરણીમાં ભરવું. સાલમ પાક આસરે ૧ તોલા જેટલો ખાવો. આ સાલમ પાક ખાવાથી શરીરમાં ઘણી કૌવતી આવે છે.

## નાં૦ ૪૨૪. શિંગોડાંની પાપડી.

એક શેર શિંગોડાંને તથા ०॥ શેર કમળકાકડીને છુંદીને બારીક આટા જેવી કરવી અને તેને ०॥ શેર ઘીમાં તળવી. ०॥ શેર છોલેલી બદામને તથા કોહોળાંનાં, ખરબુજનાં, દુધીનાં અને કાકડીનાં, દરેક બે તોલા મગજને થોડાં ઘીમાં તળીને બારીક છુંદવાં. પછી બે શેર ખાંડમાં થોડું પાણી રેડી તેનો ઘટ્ટ શીરો કરી તળેલી સર્વે જણસો તેમાં નાખવી અને

તે ઉપર ના શેર ઘી રેડી, એકરસ કરી, ચમચ વડે ફેરવ ફેરવ કરવું, અને ધીમી આંચે બંધાવા દેવું. પછી તે ઉપર થોડી એલચીની તથા જાયફળની ભુકી ભભરાવી, થોડુંક ગુલાબ જલ ભેળી ઉતારવું અને ખુમચામાં સરખું થાપીને પાંથરવું. પછી છરીથી કાપ મુકી કટકા બાહેર કહાડવા.

## નાο ૪૨૫. બદામ પાક.

૧ા શેર છલતાં કહાડેલી બદામ, ના શેર ઘઉંનું દુધ, સુંઠ, પીપળીમૂળના ગાંઠ અને સફેદ મરી દરેક એક દોહોડિયાંના, ગુંદર, ચારોલી, પસ્તાં અને ખસખસ દરેક નવટાંક, આ સર્વેને છુટાં છુટાં ઘીમાં તળીને જુદાં જુદાં છુંદવાં. પછી રા શેર ખાંડમાં થોડું પાણી નાખી તેનો ઘટ્ટ શીરો બનાવી તેમાં ૧ શેર ઘી રેડવું. ઘીમાં કકડો પડે પછી તેમાં ઉપલી બધી તળેલી જણસો નાખી ચમચ વડે એકરસ કરી ઘુંટયા કરવું. ઘી છુટું પડે એટલે ચુલેથી ઉતારી તે ઉપર એક તોલો એલચીની ભુકી તથા ૧ નંગ જાયફળની ભુકી ભભરાવી ઠંડુ પડે પછી તેને કાચની બરણીમાં ભરી મુકવું અને ખપ પડવે થોડું ખાવું. આ પાકથી શરીરમાં ઘણી કૈવતી આવશે.

## નાο ૪૨૬. સાલમની રાબડી.

ના તોલો સફેદ પંજાબી સાલમને બારીક છુંદવી. તેને ૧ શેર દુધમાં થોડી થોડી ભભરાવતા જવું અને ઘુંટતા જવું, કે જેથી સાલમના ગાંગડા બંધાય નહી. પછી તેને ચુલા ઉપર ધીમી આંચે મુકી ઘુંટવી. જ્યારે અર્ધું દુધ બળી જાય, ત્યારે તેમાં સાત છોલેલી બદામ, સાત પસ્તાં, ત્રણ ચાર એલચી, અને બે ચમચા સાકર, આ સર્વેને બારીક છુંદીને ભેળવી અને ઘુંટવું. જરા ઘટ્ટ થાય કે ઉતારી ઉપયોગ કરવો. શક્તિ લાવવા માટે આ રાબડી ચા દુધને બદલે સવારે પીવી.

## નાο ૪૨૭. સુંઠની રાબડી.

ચાર તોલા સુંઠ, ના તોલો ધોળી મુસળી, ના તોલો પીપળીમૂળના ગાંઠ, આ ત્રણે જણસોને જુદી જુદી બારીક છુંદીને પછી બરાબર ભેળવી અને તેને એક સીસીમાં ભરી રાખી મજબુત બુચ દેવો. ખુશી પડે તો એમાં બે ચાર જાતના મગજો કોહોળાં, કાકડી, દુધી અને ખરબુચના દરેક ના તોલો લઈ છુંદીને અંદર ભેળવાં. પછી એક તોલો છોલેલી બદામમાં ના તોલો ખસખસ નાખી બારીક છુંદવી. બે તોલા ઘઉંના

દુધમાં પોણો શેર પાણી અને બે ચમચા ખાંડ નાખી પીગળાવી રાખવું. પછી એક તપેલીમાં ૧ ચમચો ઘી નાખી કકડાવવું અને તેમાં ૦ા તોલો સુંઠની મેળવણીવાળી ભુકી તથા બદામ ખસખસની ભુકી નાખી, ધીમા અંગાર ઉપર ફેરવ ફેરવ કરી લાલ કરવું. પછી તેમાં પાણીમાં પલાળી રાખેલું ખાંડ સાથનું ઘઉંનું દુધ રેડીં ધુંટયા કરવું. પાણી બળી જઇ એક પ્યાલાં જેટલું તપેલીમાં રહે કે ઉતારી, પ્યાલાંમાં રેડી સેહતું સેહતું પીવું. એકથી વધુ માણસને માટે જો સુંઠની રાબડી કરવી હોય તો તેના પ્રમાણમાં સર્વે જણસો વધુ લેવી. આ રાબડી શરદી મટાડે છે તથા ઠંડીના દિવસો પર પીવાય છે.

## નાο ૪૨૮. કેરીની જેલી.

૧૦ હાપુસ અથવા પાએરીની કેરી ઘણી પાકી ગયલી તેમજ વળી ઘણી કાચી પણ નહીં હોય, તેને છોલી મોટાં ફાડચાં કાપવાં અને ગોટલાં ઉપરનો માવો ઓખવી લઇ ગોટલાં કહાડી નાખવાં. કેરીનો વજન લખી રાખવો અને તેને તપેલીમાં નાખી, તે ઢંકાય એટલુંજ તેમાં પાણી રેડી ચુલે મુકવું. એ ચાર કકડા પાડી કેરીને નરમ માવા જેવી કરી ધ્રુંટીને ઉતારવી અને તેને રસ સુધા ચાળણીમાંથી ગાળી લેવી. પછી કેરીનો વજન લખી રાખ્યો હોય, તેટલીજ છુંદેલી સાકર અથવા ખાંડ કેરીના રસમાં ભેળીને ચુલે મુકી બળતું કરવું. સાકર અથવા ખાંડનું પાણી બળી ગયા પછી તેને ધીમા અંગારે રાખી ધ્રુંટવું અને ચાસ આંગળીને વળગે એવો ચિકટ અને ઘટ્ટ થાય કે તુરત ચુલેથી ઉતારી ઠંડું થાય પછી કાચની બરણીમાં ભરી રાખવી. બરણીમાં હવા જાય નહીં, એવી રીતે બુચ દેવો. પાણી બાળવામાં ખામી નહીં રાખવી, નહીં તો જેલી ઉપર ફુગ આવશે.

## નાο ૪૨૯. પેરની જેલી.

પેરની જેલી કેરીની જેલીમાં દર્શાવ્યા મુજબ કરવી. ફેર એટલોજ કે આસરે ૨૫ પાકાં નરમ પેર લેવાં. પેરના ઠળિયા અંદર નહીં આવે એવી ઝીણાં કાણાંવાળી ચાળણીમાંથી ગાળી લેવી.

## નાο ૪૩૦. ચીનાઇ ઘાસની જેલી.

ચીનાઇ ઘાસ જે ગાંધીઓની દુકાને જુડીમાં બાંધેલું મળે છે, તે લાવી, તેમાંથી એક તોલો લઇ થોડીવાર પાણીમાં ભિંજવી રાખવું. પાણીમાંથી બાહેર કહાડી તેના નાના ટુકડા કાપવા અને એક તપેલીમાં ૧

શેર પાણી ચુલે મુકી તેમાં ઘાસના ટુકડા નાખી બળતું કરી ઉકળવા દેવું. પાણીમાં એ ચાર કકડા પડે કે બળતું કહાડી નાખી અંગાર ઉપર રહેવા દેવું. ઘાસ માંહેલો ચીકાસ પાણીમાં ઓગળીને મળી જાય, પછી તેમાં ૦ા શેર ખાંડ નાખી એકરસ કરી ચુલેથી ઉતારીને કપડાંથી ગાળવું અને મોટી રકાબીઓમાં નાખી ઠંડું પડવા દેવું એટલે તે બંધાઇ જશે. પછી તેને કાપીને ટુકડા બાહેર કહાડવા. જેલીનો રંગ લાલ કરવા માટે તે ઉકળતી હોય, ત્યારે એક ચપટી કેસરની ભુકી અથવા બે તજના ટુકડા નાખવા. અથવા તો સોજી લોખંડની ચમચને અંગાર ઉપર તપાવી તેને બાહેર કહાડી તે ઉપર એક ચમચી ખાંડ નાખવી અને તેના ટીપાં જેલીમાં નાખી મેળવવાં.

## ના૦ ૪૩૧. રાસ્પબૅરી અથવા સ્ટ્રૉબૅરીની જેલી.

જેટલી રાસ્પબૅરી અથવા સ્ટ્રૉબૅરીની જેલી કરવી હોય, તેટલી લઇ સમારીને કચડી નાખવી. પછી તેને સોજાં માટીના વાસણમાં મુકી ઘણાં ધીમા અંગારે રાખવી અને જ્યારે બધો રસ નિકળી રહે, ત્યારે તેને ચુલેથી ઉતારી ગાળી લેવી. પછી દર ૧ શેર રસે ૦ાા શેર ખાંડ તેમાં ડોહાવી ફરીથી ચુલે મુકી ધીમું બળતું કરવું અને ઉપર જે મેલ તરી આવે તે નાકાંવાળી ચમચે બધો કહાડી નાખી, ધીમા અંગારે રાખી જેલી જરા ઘટ્ટ થાય ને ઉતારવી.

## ના૦ ૪૩૨. નાળિયેરનું પુડીંગ.

એક મોટાં નાળિયેરને ભાંજી બે ટુકડા કરવા; એમાંના અર્ધાં નાળિયેરનું ખમણનું એક પાઇન્ટ દુધ કહાડવું; બાકીના અર્ધાંને ઝીણું ખમણવું. પછી બે મોટા ચમચા ઉપર વેર ભરી કૉર્નફ્લૉરને ઉપલાં દુધમાંથી થોડું લઇ તેમાં પિગળાવવો અને બાકી વધેલાં દુધને સૉસપૅણમાં ચુલે મુકી તેમાં બે મોટા ચમચા ખાંડ ભેળવી. દુધમાં જયારે કકડો પડવા માંડે કે તેમાં તૈયાર કીધેલો કૉર્નફ્લૉર આપી ઘુંટયા કરવું. નરમ લાહી જેવું થાય કે તુરત ચુલેથી ઉતારી તેમાં નાળિયેરનું ખમણ નાખી એકરસ કરવું અને તેમાં દસ બાર ટીપાં વૅનીલાનો અર્ક ભેળવો. પછી પુડીંગનું મોલ્ડને અથવા તો એક મોટાં પ્યાલાંને વીછળી નાખી, તેને નુછયા વિના તેમાં પુડીંગ નાખવું અને ઠંડું થવા માટે હવાવાળી જગ્યામાં અથવા બરફમાં મુકવું.

## ના. ૪૩૩. પટેટાનું પુડીંગ.

એક શેર સારા મોટા પટેટા બાફી છોલીને માવા જેવા ઘુંટી નાખવા. તેમાં ૦ાા શેર ખાંડ તથા ૦ા શેર માખણ અથવા તાજું ઘી નાખી એક-

રસ કરવું. પછી લંગરીમાં ઘીનો હાથ લગાડી તેમાં ૦॥ શેર દુધ રેડવું અને પટેટાના માવાને રોટલીની માફક થાપી, લંગરીમાં મુકી, તે ઉપર બીજું ૦॥ શેર દુધ નાખવું. ઢાંકણુ ચપટ ઢાંકી ફાટ નહીં રહે તેમ કરવું. પછી લંગરીની નીચે થોડો અને ઉપર ઘણો અંગાર રાખી, પુડીંગની ઉપરનું પડ લાલ થાય ત્યાં સુધી ભુંજાવા દેવું. પટેટાના માવામાં થોડી "કરંટ" દરાખ ભેળશો, તો પુડીંગ બહુ સ્વાદ આપશે. કેટલાકો પટેટાના માવામાં ઘાડું કીધેલું દુધ રેડીને ઘુંટે છે, પછી ડીશમાં ઘીનો હાથ લગાડી, તેમાં ભરીને ભઠ્ઠીમાં ભુંજી નાખે છે.

## ના. ૪૩૪. પાંઉનું પુડીંગ.

એક મોટાં પાંઉની પાતળી કાતરીઓ કરવી અને તેના આસપાસના બધા કાંઠા કાપી કહાડવા. પછી લંગરીમાં ઘીનો હાથ ફરતો લગાડી, તેમાં પાંઉની કાતરીઓનું એક પડ ગોઠવવું અને તે ઉપર જોઇએ તો થોડું નાળિયેરનું ખમણ અને કરંટ દરાખ ચોમેર ભભરાવવી. એ પ્રમાણે ત્રણ ચાર પડ કરવાં. પછી એક શેર દુધમાં બે ત્રણ કકડા પાડી ઉતારવું અને તે ઠંડું પડે પછી તેમાં ૦॥ શેર ખાંડ મેળવવી. અને તે કાતરીઓ ઉપર ધીરેથી ચોતરફ રેડવું અને પાંઉમાં પચવા દેવું. પછી ઢાંકણુ ચપટ ઢાંકી નીચે થોડો અને ઉપર ઘણો અંગાર રાખી, ઉપરનું પડ લાલ થાય ત્યાંસુધી ભુંજવું.

## ના. ૪૩૫. પટેટાનું કસ્ટર.

૦॥ શેર પટેટાને બાફી છોલી માવા જેવા નરમ ઘુંટી નાખવા. પછી એક શેર દુધમાં બે ત્રણ કકડા પાડી નીચે ઉતારવું. તે ઠંડું પડે પછી તેમાં ૨ તોલા ઘઉંનું દુધનો ભુકો નાખી પિગળાવવો અને તેમાં ૦॥ શેર ખાંડ મેળવવી. પટેટાના માવામાં આ દુધ તથા એક ચમચો ગુલાબ મેળવીને પછી ડીશમાં ભરવું અને ભુંજી કહાડવું.

## ના. ૪૩૬. કૉર્નફ્લૉરનું પુડીંગ.

૧ શેર ચોખ્ખાં દુધમાં એક મોટો ચમચો ઉપરવેર ભરી કૉર્નફ્લૉર એટલે મકાઇનો આટો તથા ૦। શેર ખાંડ નાખી, કડછીથી ડોહોવીને આટો તથા ખાંડ દુધમાં પિગળાવવી. અને તેને ચુલે મુકી ઘુંટયા કરવું. બે ત્રણ કકડા પડે પછી તેમાં નવટાંક છોલીને છુંદેલી બદામની ભુકી ચોતરફ ભભરાવી ઘુંટવું. જરા [illegible] ઉતારી ફફું પડે એટલે તેમાં

૧ ચમચી વૅનીલાનો અર્ક ભેળી, મોટી રકાબી, ડીશ અથવા મોલ્ડમાં ભરી હવાવાળી જગ્યામાં મુકવું એટલે બંધાઇ જશે. બરફમાં ઠંડું કીધેલું આ પુડીંગ બહુ સ્વાદ આપે છે.

## ના. ૪૩૭. દુધના પફ.

૧ શેર ચોખ્ખાં દુધમાં બે ત્રણ કકડા પાડી ચુલેથી ઉતારી ઠંડું પડવા દેવું. પછી તેમાં નવટાંક ખાંડ મેળવવી અને તે તપેલીના મોં ઉપર ઝીણું કપડું બાંધી ખુલ્લી જગ્યામાં ઠાર પડે ત્યાં રાતના મુકવું. સવારના ચાર પાંચ વાગે ઠંડકના વખ્તે લાકડાંની ઘોરી વડે અથવા રવી વડે ઘોરીને ઉપર જે બધું ફીણુ આવે, તે ચમચાથી કહાડી ટંબ્લરો ભરવાં, અને તે ઉપર જાયફળની થોડી ભુકી ભભરાવી ખાવું.

## ના. ૪૩૮. બદામનું કસ્ટર.

ાા શેર છોલેલી બદામને દુધમાં વાટવી. પછી ૧ શેર દુધમાં બે ત્રણ કકડા પાડી ઉતારવું. તે ઠંડું પડે પછી તેમાં બે તોલા ઘઉંનું દુધ નાખી પિગળાવવું તથા ાા શેર ખાંડ તથા એક ચમચો ગુલાબ નાખી મેળવવું. પછી ડીશમાં ઘીનો હાથ લગાડી તેમાં ભરી ભઠ્ઠીમાં ભુંજી નાખવું. બદામને બદલે પસ્તાંના મગજનું કસ્ટર પણ એ રીતે થશે.

## ના૦ ૪૩૯. બિસ્કીટ.

એક રતલ ઘઉંના આટામાં એક ચપટી નીમક અને ૫ તોલા માખણ ચોળીને ભેળવું. પછી દુધ અને પાણી સરખે ભાગે ભેળી, તે થોડું થોડું લઇ તે વડે આટાને ખુબ મસળવો અને તે નરમ થયા પછી ત્રણ કલાક ચુલા આગળ જરા તાપ લાગે ત્યાં ઢાંકી મુકવો. પછી આટાને પાછો ખુબ ગુંદી મસળીને તેના દસ ગોળા વાળવા અને તેઓને વેલણ વડે બિસ્કીટ જેવા વણી, કાંટાથી ઉપર નાકાં પાડી, ભઠ્ઠીમાં મુકી બિસ્કીટ ભુંજી કહાડવી.

## ના૦ ૪૪૦. સાલેડ, બીટ અને ટામેટાનું ડીશ.

એક સાલેડનો મોટો દડો લઇ, તેના સોજાં પાતરાં છુટાં પાડી ધોઇને બારીક કાપવાં. બે ત્રણ મોટા ટામેટાની પાતળી કાતરીઓ કરવી. એક બીટને બાફી પછી તેની છાલ છોલી બારીક કાતરીઓ કરવી. આ ત્રણે જણસોને સાથે ભેળવી. પછી સરકામાં થોડી રાઇ ચઢાવી તેમાં નાળિયેરનુ ખમણનું થોડું ઘાડું દુધ ભેળી, તે ચોમેર સાલેડ ઉપર રેડી ઉપયોગ કરવો.

## નાο ૪૪૧. ફાલુદો.

ાા શેર ઘઉંના દુધમાં બે ખાટલી પાણી નાખી તેને મોટા ચમચા વડે ખુબ ડોહોવીને પિગળાવવું. પછી તેને ચુલે મુકી ઘુંટયા કરી ચેડવવું. અર્ધું પાણી બળી જાય પછી માફકસરતું નરમ રાખી ઉતારવું અને ઠંડું પડવા દેવું. પછી એક તપેલીમાં સોજ્જું પીવાનું પાણી બે શેર રેડી, તેની ઉપર ઝીણાં વેહનો ઝારો મુકી, તેમાં ઘઉંના દુધને નાખી, જેમ સેવ પાડયે તેમ કડછીથી ખુબ ઘુંટીને ફણગી પાડવી. પછી તેમાં ૧ શેર ખાંડ તથા ૦ તોલો તુકમરિયાનાં બી અથવા ઇસપગુલ નાખી ડોહોવવું અને થોડું ગુલાબ જલ નાખી ઉપયોગ કરવો. ગરમીના દિવસો પર બરફ નાખી ઠંડું કરી પીવું.

## નાο ૪૪૨. દુધ મલાઇનો ફાલુદો.

ાા તોલો ચીનાઇ ઘાસને નાο ૪૩૦ મી વાનીમાં લખ્યા મુજબ ખાંડ નાખ્યા વિના પાણીમાં ઉકાળીને પિગળાવવું અને ચુલેથી ઉતારવું. પછી ાા શેર ચોખ્ખાં દુધને ૦ શેર મલાઈમાં ભેળીને ચુલે મુકી ગરમ કરવું અને તેમાં ઘાસવાળું પાણી તથા ાા શેર સફેદ ખાંડ આપી એકરસ કરીને થોડોવાર સુધી ઉકાળીને પછી ઉતારવું અને રકાબીઓમાં તે ભરી ઉપર થોડો ગુલાબ તથા બદામ પસ્તાંની છોલેલી ચીરો નાખી, હવાવાળી જગ્યામાં મુકવાથી તે બંધાઇ જશે.

## નાο ૪૪૩. કેસરિયો ફાલુદો.

૦ શેર ઘઉંનું દુધમાં એક શેર પાણી રેડી, તેને ખુબ ડોહોવીને પિગળાવવું અને તેને ચુલે મુકી ઘુંટવું. બે ત્રણ કકડા પડે કે તેમાં ાા શેર ખાંડ તથા ૧ાા વાલ કેસર નાખી ઘુંટીને ચેડવવું. જ્યારે ઘટ્ટ થાય ત્યારે ચુલેથી ઉતારી એક ચમચો ગુલાબ રેડી, રકાબીઓમાં નાખી, થોડી છોલેલી બદામ પસ્તાંની ચીરો તે ઉપર ભભરાવી, ઠંડું પડે ને પછી ઉપયોગ કરવો.

## નાο ૪૪૪. ફાળસાંનું શરબત.

૩ શેર ફાળસાંને સમારી તેમાં ાા શેર છુંદેલી સાકર અથવા ખાંડ ભેળી ૧૨ કલાક કોઠીના વાસણમાં તેને રાખવાં. પછી ઘટ્ટ કપડાંમાં થોડાં થોડાં લઇ ભચડી નિચવીને તેનો રસ કોઠીના વાસણમાં કહાડવો. પછી ૩ શેર છુંદેલી સાકર અથવા સફેદ મેંદા ખાંડમાં ૧ાા શેર પાણી રેડી ચુલે મુકી બે કકડા

પડેને તેમાં લીબુંની ચીરનો રસ નિચવવો, જેથી કચરાની છારી ઉપર તરી આવશે, જેને કાણાંવાળી ચમચથી બાહેર કહાડી નાખવી. આ મુજબ છારી બધી કહાડયા પછી તપેલીને ચુલેથી ઉતારી, બીજી સોજી તપેલીમાં કપડાંથી ગાળી લેવું અને તેને પાછું ચુલે મુકી, તેમાંનું બધું પાણી બાળી શીરો આંગળીને વળગે એવો ઘટ્ટ કરી ઉતારવો. પછી શીરામાં ફાળસાંનો રસ મેળવી દઇ, ધીમાં અંગારે રાખી બે ત્રણ કકડા પાડી ઘાડું થાય ને ઉતારવું અને ઠંડું પડે પછી શરબતને સોજી બાટલીઓમાં ભરીને બુચો મારવા અને ખપ પડે ત્યારે બે ચાર ચમચા લઇ તેમાં પાણી રેડી પીવું.

## નં૦ ૪૪૫. દાડમનું શરબત.

દાડમનું શરબત ઉપર દર્શાવ્યા મુજબ બનાવવું. કાબુલી ખાટાં લાલ દાડમનું શરબત ઘણું સારૂં થાય છે. શરબત ઘણું ખાટું લાગે અને પછવાડેથી મીઠું કરવાનો શોખ થાય તો સાકર યા ખાંડનો બીજો શીરો થોડો બનાવી તેમાં ભેળવો.

## નં૦ ૪૪૬. ગુલાબનું શરબત.

ગુલાબનું શરબત બનાવવું હોય તો ફાળસાંના શરબતમાં દર્શાવ્યા મુજબ શીરો તૈયાર કરવો અને તેમાં આસરે ૦। બાટલી ઉંચો ગુલાબ રેડી, તેને પાછો ચુલે મુકી જરા ઘટ્ટ કરીને ઉતારવો અને ઠંડો પાડી બાટલીઓમાં મજબુત બુચ મારી ભરવો.

## નં૦ ૪૪૭. લીબુંપાણી.

એક લીબુંના ફાડચાં કરી તેનો રસ નિચવી કપડાંથી ગાળવો. તેમાં એક ચમચો ખાંડ નાખી ૦॥। ટમબ્લર પાણી રેડી, ચમચા વડે ખાંડ પિગળાવવી અને શોખ થાય તો એક બરફનો નાનો ટુકડો નાખી ઠંડું કરી પીવું.

## નં૦ ૪૪૮. ટોસ્ટનું પાણી.

બિમાર માણસને ટોસ્ટનું પાણી પાવું હોય તો બે ત્રણ ઇંચ જેટલો એક પાંઉના ટુકડાને અર્ધો બળી જાય ત્યાંસુધી ભુંજવો. તેને ચુલામાંથી કહાડીને તુરત એક ટંબ્લર પાણીમાં નાખી બંધ કરવું. બે ચાર મીનીટ થયા પછી પાણી ગાળીને પાવું.

## ના૦ ૪૪૯. કેળાંનું રાઇતું.

બે ત્રણ લીલી છાલના અથવા સોનેરી કેળાંને છોલી તેની માફક-સરની પાતળી કાતરીઓ કરવી. પછી બે ચમચા રાઇમાં બે ચમચા ગરમ પાણી રેડી રાઇને ખુબ ચમચા વડે હલાવીને ચઢાવવી અને તેમાં બે ચમચા દહીં તથા થોડું વાટેલું નીમક નાખી એકરસ કરવું અને તેમાં કેળાંની કાતરીઓ નાખી ખરમોટવી.

## ના૦ ૪૫૦. કાકડીનું રાઈતું.

કાકડીનું રાઇતું ઉપર મુજબ કરવું. ફેર એટલોજ કે કાકડીને ખમણી-ને તેમાંનુ પાણી કહાડી નાખવું અને દહીં માત્ર નહીં લેવું.

## ના૦ ૪૫૧. આદામૂળીનું અથાણું.

થોડીક આદામૂળીની કાતરીઓ કરી, મીઠું લગાડી આઠ કલાક બંધ કરી રહેવા દેવી. પછી સરકો ગરમ કરી, આદામૂળીની કાતરીઓ ઢંકાય, ત્યાં સુધી તે ઉપર રેડવો. ઠંડું પડવા પછી મજબુત ઢાંકણાની બરણીમા ભરી મુકવું, અને ખપ પડવે ઉપયોગ કરવો.

## ના૦ ૪૫૨. કાચી કેરીનું પાણીનું અથાણું.

જેટલું અથાણું કરવું હોય, તેટલી કાચી કેરી, કઠણ જોઇને લેવી. ફાટેલી અથવા નરમ કેરી લેવી નહીં. આ કેરીઓને બે વાર બરાબર ધોઇ નાખવી અને તેને થોડીથોડી તોપલીઓમાં નાખવી અને તે ઉપર ઘટે એટલું થોડું થોડું નીમક ચોતરફ નાખવું. પછી તોપલીને હીલવી કેરીઓ ઉથલપાથલ કરવી. પછી એક બરણીમાં એક ખોબો ભરી પ્રથમ નીમક નાખી, કેરીઓને બરણીમાં ભરવી. બે ત્રણ દિવસ પછી જો બરણીમાં પુરતું નીમકનું પાણી નહીં હોય, તો બીજું નીમકનું પાણી કરી અંદર રેડવું અને કેરીઓ નીમકના પાણીમાં ડુબેલી રહે તેમ કરવું. એક પખવાડયાં પછી અથાણું વાપરવું. કેરીઓ ઉપર વજન મુકી દબાણ કરવું, જેથી તેઓ કઠણ રહેશે. કેટલાકો પખવાડેથી નીમકના પાણીને બદલે દરિયાનું પાણી ગાળીને ઉમેરે છે.

## ના૦ ૪૫૩. ટામેટાનો સૉસ.

ાા શેર ટામેટ્ટાના નાના ટુકડા કરવા. એક કાંદાને છોલી તેનો છુંદો કરવો. આ બંનેને ચુલે મુકી, તેમાં ા શેર પાણી રેડવું. ટામેટા સીજીને

નરમ થાય એટલે તેને ચુલેથી ઉતારી ચાળણીમાંથી તેનો બધો રસ દાબીને ગાળી લેવો, અને કુંચો ફેંકી દેવો. આ રસને પાછો ચુલે મુકી, તેમાં ૦ાા શેર નાળિયેરના ખમણનું પહેલા વળનું દુધ, ૦ા તોલો નીમક અને એઆની-ભાર મરી નાખી એકરસ કરવું. જ્યારે કકડો પડે ત્યારે એક ચમચો ચોખાનો અથવા ઘઉંનો આટો નાળિયેરના પાણીમાં લાહી જેવો કરી અંદર આપવો અને ઘુંટવું. જરા ઘટ્ટ થાય ત્યારે ઉતારવો.

## નાο ૪૫૪. સૅન્ડવિચીસ.

એક મોટાં પાંઉની પાતળી કાતરીઓ કરી તેના કાંઠા કાપી નાખવા. પછી એક પાકાં નાળિયેરને ઘણું ઝીણું ખમણી, તેને ઇનેમલના મોટા પ્યાલાંમાં અથવા ડીશમાં મુકવું. પછી બે નારંગી અથવા સંતરાનો રસ કહાડી ગાળવો અને તેમાં ૦ા શેર બારીક સફેદ ખાંડ પિગળાવવી. આ મેળવણી ખમણમાં રેડી, ચમચા વડે ખુબ કાળવીને એકરસ કરવું. પછી બે કાતરી પાંઉની લઇ બંનેના એકેક પડ ઉપર ખમણ ચોપડી, ખમણ ચોપડેલી બાજુ એકેક સાથે વળગાડીને મુકવી. આ મુજબ બધી કાતરી-ઓને કરવું.

**બીજી રીત.**—સર્વે ક્રિયા ઉપલી માફક કરવી. ફેર એટલોજ કે નο ૪૫૨ ની વાનીમાં લખ્યા મુજબ ૦ા શેર ટામોટાના સૉસમાં ૦ા શેર ખાંડ નાખી મેળવવી, અને તે નાળિયેરના ખમણમાં સારી પેઠે ભેળી કાળવવું અને આ મેળવણી કાતરીઓના એકેક પડ ઉપર લગાડવી.

**ત્રીજી રીત.**—પાંઉની કાતરીઓ ઉપર એક બાજુ માખણ ચોપડવું. પછી કમોદિયો અથવા રતાળુ કંદની તળેલી અથવા બાફેલી કાતરીઓ ઉપર થોડું નીમક, મરી ભભરાવી, તે ઉપર થોડી રાઇ ચોપડી પાંઉની બંને માખણ ચોપડેલી કાતરીઓની વચ્ચે એકેક તરકારીની કાતરી મુકવી. આ મુજબ બધી કાતરીઓને કરવું.

## નાο ૪૫૫. જીરાંપાક.

૧૦ તોલા શાહા જીરાંને થોડા સરકામાં ભિંજવીને પછી સુકવવું. સુકાયા પછી તેને માટીના ઠીકરાં ઉપર બળી નહીં જાય તેમ શેકવું. પછી તેમાં ૩ાા તોલા કાળાં મરી, ૩ તોલા સુંઠ, ૫ તોલા સુક્કો સીતાબ અને ૧ તોલો ટંકણખાર ભેળી આટા જેવું બારીક છુંદવું. પછી ૦ાા શેર સાકરમાં થોડું પાણી રેડી, ઘટ્ટ શીરો બનાવવો અને તેમાં ૦ાા શેર ઉંચું

મધ મેળવવું. એમાં ઉપલો બનો છુંદેલો મસાલો ચો તરફ ભભરાવી એક રસ કરવું અને ઠંડું પડે પછી જીરાંપાકને કાચની બરણીમાં ભરી મુકવો. એક તોલા જેટલો આ પાક ખાવાથી, બાદી મટે છે, ખાણું હજમ થાય છે અને ઝાડો સાફ આવે છે.

## નાં૦ ૪૫૬. હીંગાષ્ટક ચૂર્ણ.

જીરૂં, શાહજીરૂં, સીંધાલુણ, સુંઠ, સંચલ, પીપર, સફેદ મરી, અને વરિયાળી, દરેક વસ્તુ એક તોલો લઇ બારીક છુંદી ઝીણાં કપડાંમાંથી ગાળી લેવી. પછી ાા તોલો હીંગને એક ચમચ ઉપર મુકી અંગાર ઉપર ફુલવી બારીક છુંદીને ઉપલા ભુકામાં બરાબર એકરસ કરી ભરી રાખવું. આ ચૂર્ણ એક ચમચી જેટલું જમી રહીને ખાવાથી ખાણું બરાબર હજમ થાય છે, બાદી મટે છે અને આફરો થતો નથી. ચૂર્ણની ઉપર પાણી પીવું નહિ. જોઇએ તો પાણી પીધા પછી થોડા વાર રહીને ચૂર્ણનો ઉપયોગ કરવો.

## નાં૦ ૪૫૭. પંજાબી ચટણી.

પ્રથમ બે તોલા કોપરાંને પથ્થરના પાટા ઉપર બારીક પિસવું. પછી તેમાં આઠ પાતરાં ફુદનો, ૧ તોલો બારીક કાપેલું આદુ, અર્ધી જુડી કોથમીર, ૦। તોલો મરી અને એઆની ભાર નીમક ઉમેરી, પાછું ફરીને બારીક પિસયા પછી તેને એક કોડીની રકાબીમાં મુકી, તે ઉપર એક લીંબુનો રસ નિચવી મેળવવું. પછી એક ચમચો ઘીમાં કકડા પાડી, તેમાં આ ચટણી આપી ફેરવ ફેરવ કરી એક બે મીનીટમાં ઉતારી પાડવી.

**સમાપ્ત.**

ચેરાગ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, મનોરદાસ સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઇ.